كيف تقاوم الإكتئاب والقلق النفسي

دكتورة كليرفهيم
إستشاري الطب النفسي



كيف تقـاوم الاكتئاب
والقلق النفسى

كيف تقاوم الإكتئاب والقلق النفسى

تأليف
دكتورة كلير فهيم
استشارى الطب النفسى

مكتبة الأنجلو المصرية
١٦٥ شارع محمد فريد ـ القاهرة

المحتـــويات

المقــدمة

« مشــكلة الاكتئــاب »

يمكننا أن نقـول أن كل انسان ، فى وقت ما من حيـاته ، يصاب بالاكتئاب · وليس بالضرورة أن تكون حالته شديدة لدرجة أنه يحاول الانتحار ، ولكنه على أية حال قـد ذاق مرارة الاكتئاب فى وقت أو فى آخر ··

وفى خـلال السنوات القليلة الماضية أجريت احصائيـة للتعرف على مدى زيادة نسبة الاكتئاب بين الناس · دلت الاحصائية على أنه لم يوجـد شخص واحـد استطاع أن ينجـو من هـذه المشــكلة ··

● **الاكتئاب لا يفرق بين الأشــخاص :**

وحيث أن الاكتئــاب مشــكلة عـامة فهــو لا يفــرق بين الأشخاص ، وقـد أوضحت الدراسـات الحــديثة أن الفقـراء يعانون منه تماما كما يعـانى منه الأغنياء ··

ولا توجد وظيفة ما يستثنى صاحبها من الاصابة بالاكتئاب – فلقد تقابلت مع أناس أصابهم الاكتئاب بالرغم من اختلاف وظائفهم ..

وقد لاحظت أن الكثيرين يخافون من الاعتراف بإصابتهم بالاكتئاب لئلا يعنى ذلك أنهم مصابون بقصور عقلى .

● الاكتئاب لا يؤثر على معدل الذكاء :

حقيقة أن الاكتئاب له علاقة بطريقة التفكير الا أنه لا يؤثر اطلاقا على معدل الذكاء . ولا عجب أن نعرف أن الأشخاص ذوى أعلى معدلات للذكاء هم أكثر قابلية للاصابة بهذا المرض ..

ولنأخذ مثالا لذلك «السير وينستون تسرشل» . لقد كان هذا الرجل قوة حامية لبريطانيا فى وقت الازمة العظمى .. ومع ذلك فان كل الوثائق التى روجعت فى هذا المجال تشير الي أن تشرشل قد تعرض لنوبات خطيرة من الاكتئاب .

وكذلك فان بعضا من عباقرة العالم العظماء قد أصابهم هذا البلاء .. بعد فترة جاده من العمل الفنى والابتكار أصابتهم فترة من الاكتئاب مثل الين يو Edgar Allen الذى يذكره معظم طلبة المدرسة الثانوية من خلال احدى قصصه

التى كانوا يدرسونها والتى تدل على عبقريته · يقال أن بعد أن ألف هذه القصة الرائعة وقع فريسة للاكتئاب لمدة أربعة أيام ···

وشعراء مختلفون حطموا حياتهم من خلال ممارستهم للفجور والجنس ·

وفنانون آخرون ضيعوا عبقريتهم في أفعال شاذة مماثلة ، وقد قطع فان جوخ Van Gogh أذنه فى نوبة من نوبات اليأس ·

● الاكتئاب له صور مختلفة :

وعندما نقول أن كل شخص قد اختبر الاكتئاب فاننا عموما نتحدث عن الصور المختلفة التى يأخذها ، والتى سنتعرض لها فيما بعد ·· ابتداء من ضيقة الخلق ، والتقلبات البسيطة للمزاج ـ التى يجوز فيها كل انسان ـ الى الذهن (مرض عقلى ينفصل فيه الانسان عن الواقع المحيط به) ·

وحيث أن الانسان لا يستطيع أن يتنبأ عما ستكون عليه حياته ·· لذا فان كل شخص سوف يختبر بالضرورة ماذا تعنى التعاسة ، وقد قال طبيب نفسى : « أننا نفتقر الى السعادة معظم الوقت » ·

• الاكتئاب شعور يصيب كل انسان فى بعض الظروف :

وتعد سعادة الناس عمله نادرة ، وهذه ـ كما سنرى فيما بعد ٠٠ نعتمد على الاتجاه الفكرى للشخص أكثر من اعتمادها على الظروف المحيطة به ٠

ويمكن وقتما يشعر الانسان بأنه غير سعيد فانه يكون عرضه لأن يشعر بالاكتئاب الى حد ما ٠٠ لذلك فطالما أن الانسان يعيش ، فانه سيختبر درجات متفاوته من التعاسة ٠ وحيث أن الاكتئاب هو عكس السعادة ، فان كل انسان سوف تضطره بعض ظروف الحياة لأن يشعر بالاكتئاب ٠

• الاكتئاب والفروق الفردية :

ولقد تحير الدارسون للسلوك الانسانى أمام سؤالين :

١ ـ لماذا يصاب بعض الناس بالاكتئاب أكثر من غيرهم ؟

٢ ـ ما هو السبب الحقيقى للاكتئاب ؟

وسوف نتعرض الاجابة على هذين السؤالين فى فصول تالية ٠

ولقد رأيت أناسا تشع منهم السعادة والرضا فى وسط أسوأ ظروف الحياة ، فى حين أن آخرين يحولون مواقف السعادة الى شقاء وتعاسة ••

وعلى الانسان أن يواجه هذه الحقيقة الهامة وهى أن اتجاهه الفكرى ازاء الظروف ـ وليست الظروف فى حد ذاتها ـ هو الذى يسبب تعاسته واكتئابه •

واذا لم يرغب الانسان فى مواجهة هذه الحقيقة فانه ـ من وجهة نظرى ـ سوف تطول فترة علاجه نحو الشفاء •

● الاكتئاب ومراحل العمر :

ليس هناك أى مرحلة من مراحل العمر خاليه من مرض الاكتئاب ، ولن تعفى منه أى طبقة من الطبقات • فهو يظهر عند الناس من الطفولة الى الشيخوخة ولا يعبأ بالجنس • كما أن الذكاء الحاد لن يقف حائلا دونه •

وفى الحقيقة أن شدة الذكاء قد تعقد الأمور لأن ذلك قد يسوق المرء الى حاجز من التفكير المنطقى ، في حين أن الأسباب تكون فى أغلب الأحيان كامنة فى العواطف البدائية للانسان • واذا لم يعالج الاكتئاب فانه قد يؤدى الى مضاعفات عميقة من الناحيتين الاجتماعية والاقتصادية •

ويعتبر من العوامل الأساسية فى عدم الانسجام الزوجى · ومع ذلك فالاكتئاب النفسى من أيسر الأمراض النفسية التى يمكن علاجها فى الطب النفسى بسهولة ويستطيع الكثيرون التعرف على التعرف على :

الالتهاب الحاد للزائدة الدودية ، أو الالتهاب الرئوى ·· وغيرهما من الاضطرابات الشائعة ، فان الاكتئاب النفسى يمكن أن يأخذ اشكالا متعددة كما سبق وأوضحنا ذلك ·

- **الاكتئاب والأعراض البدنية :**

جميع أنواع الاكتئاب مصحوبة بأعراض بدنية ، وفى بعض الأنواع تكون الأعراض البدنية سببها الاكتئاب نفسه وتسمى هذه مرادفات الاكتئاب » ·

والأفراد الذين يعانون على هذا النحو ، غالبا ما يحاولون بكل جهد البحث عن وسيلة للتخلص من الاكتئاب ، ولكنهم لا يتحسنون الا عند معالجة المصدر الرئيسى للاضطراب ، الا وهو الاكتئاب نفسه ·

- **الاكتئاب نتيجة الاضطراب البدنى :**

هناك أيضا مشكلة شائعة وهى الاكتئاب الذى يظهر نتيجة

الاضطراب البـدنى : فالانفلونزا ، وعـدوى الفيروسات البسيطة، والالتهـاب الكبدى الوبائى ، والمـلاريا ، والالتهـاب الرئوى ، والنزلات الشعبية ، والتهاب الغشاء البلورى للرئة ·· هـذه كلها تسبب الاكتئـاب ·

بينما الحمى الغـددية فانها تسبب الاكتئاب الذى يعاود الفرد خلال عام كامل · والاكزيما الجـلدية غالبا ما تتناوب مـع نوبات الاكتئاب فحين يظهر أحـدها يختفى الآخر ·

- **الاكتئـاب والجـرائم الصـغيرة :**

والكثير من الجرائم الصغيرة مثل : سرقة المحـلات ترتكب أثناء الاكتئاب النفسى ، وأحيانا بعلاج الاكتئاب يتوقف الاتجاه نحو ارتكاب هذه الجرائم ·

- **الاكتئـاب وبعض المهـدئات :**

أحيانا تتعقـد الأمور عن طريق استخدام المهـدئات فى العلاج حيث أن بعض هـذه المهـدئات يؤدى الى الاكتئاب ·

هـذا الكتاب يوضح الأسباب المختلفة للاكتئاب · وبعض أنماط الاكتئـاب حيث أن هنـاك العـديد من الاضطرابات يكون منها الاكتئاب أهم ما تشمله · وكذلك يوضح طرق التشخيص والقواعـد الأساسية لعـلاج الاكتئاب ·· وأخيرا كيفية مقاومة الاكتئاب ··

المؤلفـه

الفصل الأول

« أسباب الاكتئاب »

قد تبين من البحوث المختلفة أن كل شخص يتعرض الى تقلبات مزاجية تبعا لظروف حياته واتجاهاته الفكرية .وليس هذا فحسب ولكنه عرضه أيضا لدورات من الاكتئاب من خلال المراحل العمرية المختلفة . وهذا يعنى أنه فى أثناء مراحل معينة من الحياة يكون الناس عرضة للاصابة بالاكتئاب أكثر من دورات أخرى . والفروق هنا تجعل شخصا يجتاز فى فترة مثل هذه بهدوء ، بينما يغرق فيها شخص آخر .. وأيا كان الحال فسوف أذكر فيما يلى .. الأسباب العامة للاكتئاب ..

وفى الغالب يحدث الاكتئاب دائما نيجة خبرة خارجية . ولهذا فمن المفيد جدا أن يعيى الشخص أكثر أسباب المشكلة شيوعا حتى لا يغرق فى الاكتئاب اذا حدثت هذه الأسباب فى حياته .. وعلى قدر المستطاع سنحاول أن ترتب هذه الأسباب بحسب أهميتها وتكرار حدوثها .

١ ـ الاحبـاط (خيبـة الأمـل) :

لقـد فحصت المئات من حالات الاكتئاب ، وبدون استثناء بدأت كلها بخيبة أمل ، أو بخبرة جعلت صاحبها مكدراً • ولا يصـاب أى شخص باكتئاب عندما تكون الأمور على ما يرام • ولكن أن تعيش معناه أن تختبر خيبـــة الأمـل من شىء ، أو من **شخص لم نكـن نتوقعـــه** •

ومن الأسباب الشائعة لخيبـة الأمـل : ما يأتى علينـــا من الآخـــرين :

فبسبب ضغوط الحيـاة ، أو الاجهاد الجسمانى ، أو لأسباب أخرى كثيرة ، نجـدهم فى موقف معين وقـد أصبحوا ذوى طبـــع حاد أو غافلين أو قساة • واذا كانت محبتنا لأنفسنا أكبر من محبتنا للشخص الذى أهاننا فاننـــا نشعر بالاستياء والغضب ونســـير فى طريق الاحباط ـ أول مرحلة الاكتئاب ـ واذا فكرنا سلبا فى الأذى مليا أو الاهانة فأننا نصاب بالغيظ وفى النهاية باليأس •

وكلما زادت أهمية الشخص الذى سبب الاهانة ، كانت خيبـة الأمل مفجعة • ان أســوأ مصـــدر لخيبة الأمل هــو أن ترفض من الشخص الذى نحبه ، وذلك يرجع الى الحاجة الى الحب هى حاجـــة عظيمة فى داخلنـــا •••

مثال آخر يوضح الاحساس بالاحباط (فى الطفولة) :

اعتقاد الطفل أن والديه لا يستحسنان وجوده ، وعلى الأسوأ ـ انهما يتمنيان لو لم يكن قد ولد •• وسواء كان اعتقاد الطفل حقيقيا أو هو يتخيل ذلك فانه بمجرد أن يعتقد ذلك يصبح عرضه للاكتئاب •••

وان أعظم اتجاه مريح يمكن أن يحققه الوالد فى حياة طفلة هو أن يعطيه التشجيع المصحوب بالمحبة والعطف والحنان ••• وفى حالة ظهور أخطاء يوضح له بحزم الأخطاء ومزايا الحرص فى عدم ارتكاب الأخطاء ، مع مراعاة عدم الاساءه اليه •

الاكتئاب •• والوحدة :

ان الوحدة ليست للاكتئاب بل نتيجة له • ولكن فى حالة الفرد الذى يلاقى الرفض من « محبوبه ـ أو الذى يختطف الموت محبوبه فانه يعانى من الوحدة التى تسبب له الاكتئاب • ان هذا الجرح نفسى حدث نتيجة انفراغ والوحدة يمكن أن يلتئم فقط عن طريق حب شخص آخر •• ولكن لسؤ الحظ ، يميل المكتئب الي الانفصال عن الناس ، الذين بدورهم يهتمون جدا بأنفسهم لدرجة أنهم لا يشعرون باحتياجات الآخرين الى الحب •

٢ ــ عدم تقدير النفس :

أن عدم تقدير النفس صفة عامة يتميز بها تقريبا كل شخص مكتئب . ولسوء الحظ فانه يبالغ فى هذا الاحساس الى درجة كبيرة . ويرجع ذلك الى تعلطاته غير الواقعية والتى تجعله غير راض عن نفسه . وينطبق هذا بالأخص على الشخص الذى يبغى الكمال والذى لا يرضى أبدا عن انجازاته .

مثال يوضح عدم تقدير النفس :

كان أحد الأبناء يعزف عزفا رائعا على البيانو وكان هذا الابن فى الصف الخامس من التعليم الأساسى . وقام بالعزف المنفرد على البيانو لأول مرة فى أحد حفلات المدرسة وقد أعجب والده جدا بأدائه ، وكان فخورا به جدا . وبعد انتهاء الحفلة احتضنه بشدة وقال له « لقد عزفت عزفا رائعا هذه الليلة » .. ولكنه لم يبد أى ابتسامة وأجاب « كلا لم اكن كذلك ، فاننى لم أتقن جزء من العزف » . ان عدم اتقان جزء صغير من بين ٢٠٠ جزء تشملها المقطوعة كان يعنى الفشل بالنسبة له .. وهذا كله يعتمد على مقاييس التقييم لدى الابن لنفسه .

وهناك بعض التعبيرات التى يتفوه بها الشخص المكتئب مثل « اننى مشمئز جدا من نفسى » أو « أننى لا اساوى شىء » .

وهذا الميل الى السلبية الذى ينتج عن طبيعة بعض الطباع له أهمية كبرى ٠٠ ويحتاج الى علاج نفسى ٠

٣ ـ المقارنات غير العادلة :

فى كل مرة يقارن الشخص نفسه بآخر يتفوق عليه فانه قد يصاب بالاكتئاب ٠ ان تزمره على ما عنده وعلى ما هو عليه سوف يوجه أفكاره الى داخله ٠٠ وهكذا ينتج الاكتئاب ٠٠ وبالطبع فانه فى معظم الوقت يجرى مقارنة غير عادلة بين احدى نقاط ضعفه وبين نقطة قوة فى شخص آخر ٠

ان الذى يجعل المقارنة غير عادلة هو عدم معرفته لصفات الشخص الآخر ولذلك فهو يحسده ٠٠ وهذا الحسد يعمل بظهور التذمر فى حياته ٠

ومقارنة الممتلكات ـ بصفة خاصة ـ تعتبر خطيرة ٠٠٠٠

اننا قد نتوق الى الحصول على الدفء الذى يتمتع به صديق ما أو روح الدعابة التى يمتلكها ٠٠ ولكن لا ينبغى أن نحسده على ممتلكاته أو شعبيته أو ذكائه أو مظهره ٠٠ ان الرجل الحكيم يعى الوصية القائلة « كونوا مكتفين بما عندكم » ٠

٤ ـ المرض الجسدى :

لكل واحد نقطة ضعف ، بعض الناس يستطيع أن يحتمل

ضغوط الحياة أو الظروف المسببة للاكتئاب أكثر من البعض الآخر . ولكن مهما كان مستوى الاحتمال للاكتئاب فان هـذا المستوى لابد وأن ينخفض أثناء المرض الجسدى • ان فترات المرض الطويلة تجعل الشخص أكثر عرضـه للاصابة بالاكتئاب •

١ – ومن الأمراض العضـوية التى تسبب الاكتئاب :

١ – مثال ذلك : **التهاب الكبـد الوبائى :** يشعر الأشـخاص الذين أصيبوا بهـذا المرض – بالرغم من شـفائهم – يشعرون بضعف خفى ، وهـذا لا يجعلهم خاملين فقط بل يصيبهم بالاكتئاب فى أحيان كثيرة •

٢ – مثال آخـــر : مرض الشلل الرعاش Rarkinsonism قد يصاحبه الاكتئاب عادة كأحد أعراضه •

٢ – **بعض الأدوية قـــد تســبب الاكتئاب : مثـــل الرزربين** ReserPine الذى يستخدم غالبا فى علاج ضغط الدم المرتفع • أنه ينخفض ولكنه يصاحبه ذلك الاكتئاب للأشـخاص الذين لديهم **الاســتعداد لذلك •**

وبسبب هـذا التغير فأنه يعمـل كمهـدىء ويمكن استخدامه أحيـانا لعـلاج الفصـام مثلا •

كذلك : **الكورتيزون** : وما يشابهه فى التركيب Steroids غالبا ما يجعل الشخص الذى يتعاطاه يبدو أكثر حيوية ونشاطا . ولكن مع ذلك فان استخدام هذه الأدوية بجرعات كبيرة ولفترات طويلة قد يسبب الاكتئاب .

كذلك : اتضح أن استخدام **حبوب منع الحمل** لفترات طويلة تسهل حدوث الاكتئاب .. وبالرغم من أن هذا الادعاء لم تتم برهنته بعد .. الا أننا لا نستطيع اغفاله .

بالاضافة الى ما سبق ، فان الأمور التى لا تضايق الشخص فى الأحوال العادية ، تبدو غير محتملة بسبب ضعفه أثناء المرض .. انه من السهل أن ينجرف الشخص الى الرثاء لنفسه فى وقت المرض أكثر من أى وقت آخر .

٥ ـ اضطراب وظائف الجسم البيولوجية :

تشير بعض البحوث أن عددا كبيرا من حالات الاكتئاب ترجع الى اضطراب فى وظائف الجسم البيولوجية أو فى وظائف الغدد . وبالأخص الغدد الدرقية .

ولقد استجاب بعض المصابين بالاكتئاب الى العلاج بالأدوية وعلى هذا كان ذلك دليل على أن مشكلة هؤلاء المرضى ترجع الى اضطراب فى وظائف الأعضاء .

وهناك الكثير من البحوث التى تؤيد حدوث **اضطراب فى كيمائية المخ** .

والدليل على ذلك استجابة مرض الاكتئاب بالعلاج بأدوية ضد الاكتئاب .

وحيث أنه ثبت أن طريقة التفكير السلبية أو المدمرة للنفس من الممكن أن تسبب تغيرات ضارة فى وظائف الأعضاء ، وبالتالى تؤثر على كيمائية الجسم الدقيقة وتوازنه الهدرمونى ..

لذا يجب على المصابين بحالات شديده من الاكتئاب أن يذهبوا الى الطبيب النفسى ، وعن طريق اتباعهم لعلاجه مع استخدام طريقة التفكير الصحيحة التى يقدمها هذا الكتاب سيجدون العون حتى لو كان اكتئابهم يرجع لأسباب جسميه .

٦ - اكتئاب ما بعد الولادة :

ان مشكلة الاكتئاب بعد الولادة أصبحت شائعة فى هذه الأيام ويرجع ذلك الى :

١ - أن الاستنزاف العاطف الذى يلى الولادة فعلى مدى تسعة شهور تكون الأم واعية للحياة الجديدة التى تنمو داخلها . وفجأة تجد نفسها فارغة .. هذا بالاضافة الى أنها تنضغط بسرعة الى طريقة الحياة الجديدة .

٢ - **الأوهام والخيالات التى تراودها بعد الولادة :** ففى خلال يومين تكتشف الأم التى ولدت حديثاً أن الأطفال ليسوا تلك الأشياء الصغيرة التى تعانقها وتحبها برقة ، ولكنهم خلائق مثيرة

للضوضاء والضجيج ، تنبعث منهم رائحة كريهة ويتطلبون الكثير وقد تشمئز الأم من رعاية طفلها اذ أصبحت العملية مزعجة ٠

وبذلك قد تصاب بالاكتئاب الذى قد يسبب لها الشعور بالذنب وبعدم القدرة على القيام بواجباتها نحو وليدها ٠٠ مما يطيل فترة معاناتها ٠

٣ - **الاستنزاف المستمر لطاقات الأم وأعصابها ووقتها** فى رعاية الطفل الأمر الذى يؤدى الى احساسها بالاستياء من الطفل لفترة طويلة ، وغضبها بل حتى مشاعر المحبة مع زوجها أو الأوقات الطيبة مع صديقاتها تثير أعصابها ٠

٤ - **الاحساس بالفراغ بعد الولادة** : بعض السيدات اللاتى لهن قابلية للاكتئاب يغتبطن بشعور الامتلاء الذى يشعرن به أثناء الحمل ٠٠ ولكن بعد الولادة ينتابهن الشعور بالفراغ ، فيؤدى ذلك الى الاحساس بالاكتئاب ٠

٥ - **فقد جذب الانتباه بعد الولادة** : بعض السيدات يجدن متعة فى الحمل حيث أنهن يستمتعن بجذب الانتباه اليهن أثناء الحمل ٠ ولكن بعد الولادة يحصل الطفل على كل الانتباه ٠٠ فيصبن بالضيق والاكتئاب ٠

هؤلاء السيدات يخلقن متاعب بالغة لأنفسهن بسبب طريقة تفكيرهن الخاطئة ٠

أفضل علاج لاكتئاب ما بعد الولادة :

١ ـ أن يهتم الزوج بزوجته فى رقة وحب ٠ الأمر الذى سوف يضفى على الزوجة المتهالكة نفسيا الصبر والعطف والمودة ٠

٢ ـ على الزوج أن يهتم برفع معنوياتها وثقتها بنفسها ، حتى لو كانت الزوجة فى هذا الوقت متوترة الأعصاب ، غير معقولة فى تصرفاتها ، وتصعب الحياة معها بل وربما يكون من الصعب أن تحب ٠ ولكن يجب على الزوج أن يتذكر أنه قد ساهم فى حالتها ٠

٣ ـ من المفضل أن يأخذ الزوج أجازة لمدة أسبوع بعد ولادة الطفل ، ويكرس نفسه للاهتمام بزوجته ومساعدتها فى رعاية الطفل ٠

أن الحب الذى يحيط بالزوجة فى هذا الوقت سوف يؤدى الى نتائج مدهشة فى المستقبل ٠

٧ ـ زيادة النشاط الذهنى :

أحيانا يصادف الشخص النشط المثمر نوعا غريبا من الاكتئاب اثناء العقد الخامس أو السادس من الحياة ٠ ولأنه بالطبيعة ليس لديه قابلية للاكتئاب فانه يجد صعوبة بالغة فى التكيف معه ٠٠

ويصبح نظام حياته مضطرابا جدا ، لدرجة انه من الصعب عليه أن يستريح ذهنيا . ويبدو أن الأفكار تعوق بعضها ، ولذلك فانه لأول مرة يجد أن قوة تركيزه تضعف ، وهذا الأمر يفقد سلام الشخص الذى أعتاد أن يشعر بالأمان ، ولأنه لا يستطيع أن يركز فى الأمور الهامة ، وتصبح ردود أفعاله تكون مملوءة بالضيق والاحباط ..

وأحد الأعراض الظاهرة لهذا النوع من الاكتئاب هو الاحتداد المفاجىء بدون سبب واضح . فمثلا عند عودة أب من عمله الى منزله الذى يستمتع به وحيث يوجد اطفاله الذين يحبهم ، وجد نفسه وقد انفعل بسبب ما يحدثه أولاده المراهقون من ضوضاء وضجيج ، فتكلم اليهم بشدة وهياج ثم أسرع الى حجرة نومه ، وأخذ يتأمل فى سلوكه غير العادى وتعجب من نفسه « ماذا أصابنى ؟ » لقد تصرف الأولاد بنفس الطريقة لعدة سنوات .. فلماذا أحتد وأغضب الآن ؟

أسباب هذا التغيير السلوكى :

١ ـ يعتقد بعض الأطباء النفسيين أن المشكلة تنتج عن تغير هورمونى أو كيمائى فى الجسم ، وهو أمر محتمل تماما .

٢ ـ يعتقد البعض الآخر أن ربما النشاط العقلى الشديد

للشخص لا يعطى راحة كافية للمخ ، مما يجعله يتفاعل بهذه الطريقة منتجا سلسلة من التفاعلات فى الغدد التى بدورها تسبب الاضطراب الهورمونى .

ومع ذلك : فان هذا الاكتئاب يمكن علاجه جيدا بالعقاقير .

وسائل العلاج :

١ – استخدام جرعات ضعيفة من الأدوية المضادة للاكتئاب أو وصف نوعا من المهدئات لابطال النشاط الزائد في الحال .

٢ – تخفيض جدول العمل المرهق .

٣ – استغلال وقت الفراغ فى نشاط معقول كوسيلة اضافية للعلاج .

ومع ذلك : يفضل غالبية الناس الذين يميلون الى النشاط استعمال الدواء لكى يستمروا فى القيام بأعمالهم المتزايدة .

٨ – الحاجة الى الحب :

ان داخل كل انسان احتياجا شديدا للحب ، وان لم يشبع هذا الاحتياج يصاب الانسان بالاكتئاب ، وهذا الاكتئاب يبدأ مبكرا فى حياة الطفل غير المرغوب فيه والذى يخاف من رفض والديه له .

ـ كما أنه يحـدث للمراهـق الذى يشعر برفض أقرانه لـه ٠

ـ وللزوجـة التى تحس ترفض زوجها لهـا أو للزوج الـذى يحس برفض المرأة التى يعجب بهـا ٠

ـ ويختبر هـذا النوع من الاكتئاب الرجال الذين يفقدون : مودة زوجاتهم ، أو يفقـدون وظائفهم ، أو يجـدون الخيـانة من صـديق كانوا يثقـون به ٠٠٠

٩ ـ الاستسلام للفـراغ العقـلى :

ان الانسان مخلوق يسعى لتحقيق هـدف ٠٠ وان لم يجـد لـه أهـداف يتوقف كفاحـه ٠

ولكن عندما نجعـل مشروعا ما هـو هـدفنا الأول فاننـا سنختبر الاحبـاط حتى بعـد انجازه ٠

● **ولهـذا** : يجب على كل واحـد أن يحتفظ **بأهـداف طـويلة الأجـل** بالاضافة الى **أهـداف قصيرة الأجـل** كما يجب عليـه أن يطـور أهـدافه باستمرار ٠

إن الأشخاص الواعين لأهـدافهم نادرا ما يصابون بالاكتئاب فقبل الانتهاء من مشروع يكـون لديهم ثلاثة مشروعات أخرى

ويمكننا أن نتعلم منهم درسا وهـو عـدم الاستسلام للفراغ العقلى ، بل اتقـان فـن تحـديد الأهـداف ٠

● وأيضـــا :

ينبغى أن تكـون الأهـداف تشتمل على مساعدة الآخرين ٠٠ وسـوف يتبع ذلك الغنى حيث أن أغنى النـاس هم أولئك الذين أعطوا أنفسهم ، بدون أنانية ـ للآخرين تأكيدا للمبدأ القـائل « أعطـوا تعطوا » ٠ان الغنى الحقيقى ، بالطبع ، لا يتعلق بالمـال أو المكافآت المـادية ٠

وفى الحقيقة انه اذا ربح انسان نقـودا دون أن يساعد الآخرين فان نقـوده لن تشترى لـه السـعادة فالسـعداء هم الذين لديهم أهداف قـوية ، وبطريقة ما تشمل هـذه الأهداف مساعدة الآخرين ٠ وهم على يقين من أنهم لن يتخلوا عن مساعدة الناس أبدا ٠٠

وأخـــيرا :

ـ لا يحدث الاكتئاب بطريقة عفوية ، لابد أن يكون له سبب ٠

ـ وبالرغم من التسعة أسباب تعد أساسية وشـائعة الا أنهـا فى الحقيقة لا تتضمن الأسباب الحقيقية للاكتئاب ٠٠ وذلك لأن كثيرا من النـاس قـد واجهـوا هـذه المشـاكل كلهـا دون أن يصابوا

بالاكتئاب ·· فلمـاذا اذن ينجـو بعض الناس من هـذه المشـكلة بينما يبتلى بها أناس آخرون ؟

فى الواقع أن بعض هـذه الأسباب التى تؤدى للاكتئاب لا تعتبر على الاطـلاق أسبابا ، ولكنها مبررات لـه ·· فهـذه الأسباب مجرد غطاء للمشكلة الحقيقية التى تعتبر لهـا علاقة للشخصية المصابة والتى لهـا الاستعداد للاصابة بالاكتئاب ·

الفصل الثانى

« أعراض الاكتئاب »

من خلال ممارستى فى مجال الطب النفسى لاحظت الزيادة الكبيرة فى عدد الأشخاص المصابين بالاكتئاب فى هذه الأيام ، الأمر الذى جعلنى أقدم دراسة مختصرة عن أعراض هذا المرض ٠ وسوف أوضح أعراضه الاكتئاب بصوره المختلفة من الناحية الجسمية ، ومن الناحية النفسية ٠

مراحل الاكتئاب :

هناك ثلاث مراحل متعارف عليها من خلال البحوث المختلفة فى مجال الطب النفسى وهى :

١ ـ بسيط ٠
٢ ـ شديد ٠
٣ ـ خطير ٠

ويمكن أن ندعـوهم :

١ ـ احبـــاط ٠
٢ ـ كـــآبة ٠
٣ ـ يـــأس ٠

وبذلك نرى أن الاكتئـاب :

يبدأ بالاحبـاط ، ثم ينمـو الى الـكآبة واذا لم يعـالج فى هاتين المرحلتين فان الكـآبة تصـل الى اليأس ٠

واذا تعـدى الأمر خطر اليأس فان الاكتئاب يكون حادا جدا لدرجـة أن الشخص يفقـد الاتصال بالواقـع ٠ وفى هـذه الحالة لابد أن يعالج بالأدوية لكى يبقى على حيـاته ٠

تأثير الاكتئـاب :

يؤثر الاكتئاب على المريض جسيما ونفسياً وفكريا ٠

وتبـدأ ظهور الأعراض بالتغيرات الجسمية ٠ ولسوء الحـظ لا يذهب المصابون بالاكتئاب الى أخصائى الطب النفسى الا بعـد ظهـور الأعـراض الجسمية والنفسية ٠

١ ـ الأعـراض الجسيمة للاكتئـاب :

كثيره ولكن يصعب حصرها فى هـذا الكتاب الموجز حيث ان الأنواع المتعـددة للاكتئاب ، كل له أعراض مختلفة حسب النوع ·

ومع ذلك فسوف أعرض الأعراض الجسمية الأكثر شيوعا :

١ ـ اضـطراب النـوم :

١ ـ بعض النـاس المصابين بالاكتئاب ينامون لفترات أطول من الطبيعى ويستيقظون وهم ما زالوا يشعرون بالتعب ·

٢ ـ البعض الآخر من المكتئبين **لا يستطيعون النوم اطـلاقا ·** واذا ناموا فانهم يستيقظون فى الصـــباح الباكر ، ولا يستطيعون النـوم ثانيـا ·

وأخيرا قـد تبين أن السبب الأول الذى يجب البحث عنه فى المريض الذى يشكو من الأرق ·· « **هـو الاكتئاب** » ·

٢ ـ التبـــلد والخمـول :

شـكوى شائعة بين مرضى الاكتئاب هى شعورهم بالتبلـد والخمول فيشكو أحدهم قائلا « أننى دائما أشـعر بالتعب » · وآخر يقـول « حتى هـوايتى المفضلة لا أجـد فيها متعـه » ·

ويستيقظ الشخص المكتئب وهــو يشعر بالتعب ، ويظــل خاملا لا يجد دافعا للعمل • وبالرغم من أنه يقــوم بمسئولياته ، الا أنه لا يؤدى عمله على الوجــه المطلوب ، وبالاضافة الي ذلك فانه يتعب بســهولة •

٣ ـ فقــدان الشــهية للطعــام :

يهمــل المريض طعامه • يفقــد الكثير من وزنه •• وكلمــا اشتد الاكتئاب ولم يعــالج فى بدء ظهوره ضعفت شهيته للطعام • وحين يصل الأشــخاص الى درجــة اليأس يبقــون بلا طعام لعــدة أيام •

٤ ـ الاهمــال فى المظهــر :

حين يفقــد الشخص الأنيــق فى أى وقت ، اهتمامه بمظهره يدل ذلك على وجــود الاكتئاب فى حياته •

عندما ينظر الشخص المكتئب نظره سلبية لنفسه فانه يفقــد الدوافع المحركة ان الملابس غير المهندمة هى انعكاس لنظره الشخص لنفسه ـ ومن هنــا يمكــن القــول أن المــلابس تكشف شــخصية الانســـان •

انها غالبا تذيع رأى الشخص في نفسه •

● فاذا كان الشخص **مبالغا** فى ملابسه فهـذا يدل على شعوره بعقـدة النقص •

● واذا كان ملبسه أنيقا **معتدلا** دل ذلك على نظرته لنفسه سـليمة •

● أما اذا كـان يلبس ملابس **قـذرة** فى مواقف **تستدعى** الأناقـة فان ذلك معناه أنه يئس من نفسه ولم يعـد يهتم بهـا •

٥ ـ أمـراض جسمانية كثيرة :

من الشائع تمـاما أن يعانى الأشخاص المصابون بالاكتئاب من أمراض جسمانية كثيرة ومختلفة ، سـواء كانت حقيقية أو أنهم قـد يتوهمونها مثل :

الاجهاد • الضـعف • الدوخـة • خفقان انقلب (الشعور بضرباته) ـ وضيق فى الصـدر • وصعوبة فى التنفس ، وصداع ، امساك ـ زيادة فى حمـوضة المعـدة • زيادة فى افـراز العرق ••• الـخ •

٦ ـ فقـدان الدافـع الجنسى :

وهـذا يشمل الدافـع الجنسى وبخاصة فى **السـيدات** •

وقد يكون الاكتئاب شديدا عند بعض السيدات لدرجة أن الدورة الشهرية تنقطع .

● أما بالنسبة **للرجال** : يفقدون رغبتهم الجنسية باستثناء حالات الاكتئاب الخفيفة التى قد يكون الرجل فيها عنيفا فى ممارسة الجنس وذلك كى لا يشعر بتهديد لذاته كرجل .

٢ - الأعراض النفسية للاكتئاب :

يؤثر الاكتئاب بصورة عميقة على مشاعر الشخص المكتئب .

وفيما يلى أكثر الأعراض شيوعا :

١ - الحزن او الكآبة :

تخلو حياة المكتئب من الفرح . وتمتلىء بالغم والكآبة .

ان الحزن محفور بعمق فى قلبه لدرجة أنه يظهر على وجهه . وقد نبحث عن الابتسامة على وجه المكتئب ، ولكن دون جدوى . وعندما يصل الى مرحلة اليأس ، فان وسائل الفرح والطرب لا تجلب له السرور .. وكلما زاد الاكتئاب فى شدته نجده لا يتجاوب مع الدعابة أو الفكاهة . بل ربما يستاء من مرح الآخرين حوله .

٢ – نوبات البكاء :

كثيرا ما يشكو الشخص المكتئب من رغبة لا ارادية للبكاء. وحتى هؤلاء الذين لم يبكوا منذ سنوات قد ينفجرون فى البكاء، أو يرغبون فى البكاء ولا يستطيعون .. وقد اعترفت احدى السيدات قائلة « أستطيع معرفة الوقت الذى سأصاب فيه بالاكتئاب .. فان نوبات البكاء تسبقه » .

٣ – القلق والخوف :

أثناء الاكتئاب ، ينمو شعور الشخص بالوحدة واليأس. ومن ثم تزداد مخاوفه ويصبح كل شيء مصدرا للقلق . انه يخاف أن يظل وحيدا بمفرده ، بالرغم من أنه قد يخفى هذا الخوف .. وهو يهرب من الماضى ويرهب المستقبل ومن الشائع أن يصيبه خوف شديد من الموت .

٤ – فقدان المودة :

يميل الأشخاص المكتئبون الى الانعزال عن الآخرين وذلك نتيجة لفقدانهم المودة .

وهذا الأمر يبدأ بنقص فى المحبة تجاه شريك الحياة أو الأطفال .. ثم ينمو لدرجة عدم اهتمام الشخص بنفسه ولا بالآخرين ولا بأى شيء .

وهـذه الحالة النفسية ضارة للشخص نتجت عن انشـغاله بالتفكير فى نفسه بطريقة خاطئة ، واذا لم تتغير طريقة تفكيره فان الاكتئـاب يزداد .

وقـد قال أحـدهم : « الحب أو الهـلاك » .

فاذا لم تحب الآخرين وتحب نفسك فانك سوف تدمر نفسك .

٥ ـ حـــدة الطبـــع :

من السهل ان يثور الأشخاص السلبيون وخاصة من أولئـك الذين يتميزون بالنشاط والحيوية ، ويستاؤن من الأشخاص الذين يشعرون بالسـعادة .

ويقاومون أولئك الذين يستحثونهم على النشاط . ويتهيجون بسبب الضوضاء المنزلية العادية . وقد تضـايقهم الموسيقى التى من شـأنها تهـدئه النفوس .

بل والأكثر من ذلك أنهم قـــد يهتاجـــون أمام محـــاولات الأصـدقاء للتخفيف عنهـــم . وهـــذا لأنهم يحتقـــرون أنفسهم ولا يشعرون بالاستحقاق أن يهتم بهم أصـدقاؤهم ويضيعوا وقتهم معـــهم .

٦ ـ العـــــداوة :

تحتوى كل حالة من حالات الاكتئاب على عنصر الغضب ، على الأقـل فى المراحـل الأولى ـ ففى أول الأمر يوجه الانســان غضبه نحـو الشخص الذى رفضـه أو أهانة ، ثم يتحـول الغضب بعـد ذلك الى داخـل الانسان نفسه لاعتقاده أن به صفات جعلت الآخـرين يرفضـونه ٠

ولذلك فمن الشائع أن نسمع شـخصا مكتئبا يدمدم قائلا : « اننى أكره نفسى » أو « أننى مشمئز من نفسى جـدا » ٠

٧ ـ اليــــأس :

يغلب على معظم الأشــخاص المكتئبين شــعور باليــأس واحساس بأن الظروف السيئة التى سببت لهم الاكتئاب تحاصرهم كما لـو كانوا واقعين فى فـخ ٠ ولا يتصورون أن هناك مخرجا ٠

ان ماضيهم مـلىء بالحـزن والأسـى ، وحـاضرهم عـذاب مجسد ، ونظرتهم القاتمة للمستقبل تدل على أنه لا يوجـد حـل لمـا هم فيـه ٠

وهنا ٠٠ ان لم يستطع شـخص ما أن يدخـل الأمل الى تفكيرهم فان الاكتئاب يتعمق تدريجيـا ٠٠ ويستمر المكتئب فى التعبير عـن احساسه باكتئاب بقـوله « أننى يائس ولا يبـدو أن هنـاك أمل » ٠

الفصل الثالث

« أنوع الاكتئاب النفسى »

هناك العديد من أنماط الاكتئاب النفسى • فهناك حوالى اثنى عشر نوعا من الاضطراب يكون فيه الاكتئاب أهم ما تشمله •

وفيما يلى أهم أنوع الاكتئاب الأكثر شيوعا :

١ ـ الاكتئاب التفاعلي •
٢ ـ لوثة الاكتئاب •
٣ ـ اكتئاب أثناء الحمل وبعده •
٤ ـ اكتئاب الطفولة •
٥ ـ اكتئاب الشباب •
٦ ـ اكتئاب منتصف العمر •
٧ ـ اكتئاب سن الشيخوخة •
٨ ـ مرض لوثة الاكتئاب ولوثة الهوس •
٩ ـ الاكتئاب الذى يسبق الطمث •
١٠ـ الاكتئاب والانتحار •

٤ ـ الاكتئاب التفاعلى

يوضح اسم هذا النمط من الاكتئاب سببه الأصلى • أى الانفعال النفسى الذى يحدث بعد حدث غير مستحب •

(١) والأسباب العامة للاكتئاب التفاعلى :

ـ اضطراب العلاقات بين النساء (وفى الرجال بدرجة أقل) •

ـ فقدان شخص عزيز سواء بالموت أو بأى طريقة أخرى •

ـ الفشل فى العلاقات الغرامية •

ـ الفشل فى مجال من مجالات الحياة •

ـ صعوبات فى العمل ومع الزملاء (أكثر شيوعا بين الرجال) •

ـ الاحساس بالوحدة وعدم القدرة على الاختلاط •

ـ صعوبات فى النواحى الاقتصادية •

(٢) الاكتئاب كانفعال طبيعى :

يمكن أن يكون الاكتئاب التفاعلى ، انفعال طبيعى • فمثلا

اذا سافرت ممرضــه الى احــدى البلاد الأوروبية للتدريب ، وقد تتكبد فى ســبيل ذلك بعض المــال للتدريب على مهنتها • ومــع ذلك ترسب فى امتحانها النهــائى ، ويتحتم عليهــا أن تكتب لوالديهــا المحبين لتخبرهما بذلك •

فمن البديهى ســوف تكون فى حالة غم وحزن • ومــع ذلك اذا استمرت تعاستها طويلا دون مبرر ، ووجــدت صــعوبة فى التكيف مــع أعمالها اليومية ، وكان لديهــا اضطراب فى النــوم ، وصعوبة فى التركيز ، اذن رد الفعــل يصبح مرضــا يحتاج الى عــلاج •

وأحيانا هــذا المرض ، بمجرد ظهوره ينمو ويشتد مستقــلا عن السبب أو الأسباب الأصلية • وغالبــا يظهر الاكتئاب بوضوح حين يزداد عمقا ، ويصبح مرضــا عصابيــا (حيث يشمل فقط اضطراب جزء من الشخصية) أو يصبح مرضا عقليا (حيث يشمل تغيير فى كــل الشــخصية) وفى ادراك الشخص لكــل ما هــو حقيقى •

(٣) أعــراض الاكتئــاب التفاعلى :

ويمكن تشخيص الاكتئــاب التفــاعلى وهــو أحــد الأمراض النفسية بمــا يأتى :

التشاؤم ، سرعة الاثارة ، الاحساس بالغم والتعاسة ، الاحساس العام بالوعكة الصحية ، والتبلد الانفعالى ، وفقدان الرغبة الجنسية ، الاختفاء المؤقت بالاحساس الدينى ، عدم القدرة على رعاية الأبناء ، استمرار الاحساس بالذنب وتأنيب الضمير .

ففي الزواج ، اذا لم يدرك أحد الطرفين أن الآخر مريض ، فاضطراب الحياة الزوجية يزداد شده ..

ويصبح الشعور بالارهاق شيئا مستمرا . ويكون النوم قليلا متقطعا . ومن الصعوبة الاستغراق فى النوم . وغالبا ما يفتقد الراحة ، وتحدث الأحلام المروعة التى تحتوى على مناظر مخيفة ومخاطر رهيبة . كما يصعبه الاستيقاظ فى الصباح .

هذه الأعراض الخاصة بالاكتئاب التفاعلى تختلف في العمق وتكون فى أسوأ حالاتها فى المساء بعد توترات اليوم . وهذا ما يسمى « **التغير اليومى** » .

اتجاهات مرضى الاكتئاب التفاعلى نحو الآخرين ونحو أنفسهم :

● يشعرون بالعناء والضيق حين يوجه اليهم النصح أو

التوبيخ أو عند سماع « تخلص من هذا ، أن كل ما تحتاجه هو عطلة طيبة تتخلص فيها من تعاسنك » .

● يعتقدون أنهم ارتكبوا أخطاء فادحة ، وأيضا يلقون اللوم على الآخرين لما وصلوا اليه من سوء حالتهم .

● يشعر الأفراد الذين يعانون من هذه الحالة المفعمة بالضيق ، فى معظم الأحيان بأنهم سوف يصابون بالجنون ، ويظهر عليهم الأمن فقط حين يؤكد لهم من الغير بأن حالتهم انفعالية ، وأن قدرتهم العقلية فى حالة اتزان ، وأحيانا ، النواحى السارة تجلب لهم الراحة المؤقتة .

● كثير من الناس تظهر أعراض الاكتئاب فى صورة شكاوى بدنية . ويشعرون بالراحة حين يكتشفون بأنه ليست لديهم مرض بدنى ، وأن ما يعانون منه هى أعراض ناتجة عن الاكتئاب التفاعلى .

● لحسن الحظ ، ففى الاكتئاب التفاعلى ، كما هو الحال فى الأنماط الأخرى من مرضى العصاب ، الذين يعانون فيه ، متبصرين بحالتهم – وبمعنى آخر يدركون أنهم مرضى ويظهرون رغبة أكيدة فى التحسن . وتكون اجاباتهم دائما خانقة ساخطة «طبيعى أرغب في التحسن ، اني لست في حالتي الطبيعية»

الاكتئاب والاعراض البدنية : وكثير من النـاس تظهر عليهم أعـراض الاكتئاب في صـورة شـكاوى بدنية ، ويشـعرون بالراحـة الى حـد كبير حين يكتشفون بأنه ليست لديهم مرض بدنى ، وأن ما يعـانون منـه هى أعراض ناتجـه عن الاكتئاب التفـاعلى ٠

(٤) فليساعد الفرد نفسه للتخلص من الاكتئاب :

يمكن فى الاكتئـاب التفاعلى أن يساعد الفرد نفسـه الى حـد كبير ، لذلك ينبغى أن يعلم الفرد أن ما يعـانيه من انفعـال عميق ومعقـد ولكنـه مؤقت وسـوف يزول عن طريق مساعدة الفـرد لنفسـه

لذلك : ينبغى توجيه الاهتمام لالقـاء الضـوء على النواحى الانفعالية التى أدت الى ظهور الاكتئاب التفاعلى ، وابرازها أمام العقـل الواعى : فالكراهية ، والحب ، والاحبـاط ، والحزن ، والحيرة النفسية ، والاحساس بالفشل ، وجميع التجارب الانسانية يمكن وجـودها فى حيـاة الفرد ٠

القادرون على تقـديم المساعدة : هنـاك العـديد من الأفراد قادروان على تقـديم المسـاعدة للتخلص من الاكتئاب التفـاعلى

مثل أحـد الأفراد المقربين أو صـديق يشعر بالاحساس بالثقة فيه يستطيع الانصات والاصغاء – دون اسـداء النصح أو تأنيب – يمكن أن يكون ذا فائدة جمـة ٠

فالأفراد الذين يعانون من هـذا المرض ، لا يحـاولون أن يكونوا متعبين أو مصدر عناء للآخرين ٠ فالأفراد المقربون منهم ينبغى أن يدركوا بأن هـذا مرض وأن اللوم والتأنيب لابد يمنـع ويوقف كليـة ٠

تجنب القـرارات الهـامة : فى أثناء حـدة المرض وسـيرة فى مجراه ، ينبغى تحاشى القرارات الهـامة لأنها تكون مختلطة بالرغبـة فى الهروب ، ويحسن أيضا تاجيـل اعطـاء عطـلات فانضغط النفسى ، والمجهود في المحـاولة للوصـول الى الحـالة الطبيعية يعنى عطلة تعيسة ، وضياع الوقت والمـال سـدى ٠ وبمعنى آخر أنه عند بدء ظهور التحسن سـوف يكون للعطـلة قيمتها التى لا تقـدر بثمـن ٠

اضـطراب النـوم : عـدم القـدرة على النـوم ، وكـذلك النـوم المضطرب المتقطع من سمات الاكتئاب التفاعلى ، وأحيانا ما تستثير عملية الفحص الدقيق لاحاسيس شـخص ما تحرك

ذكريات قديمة الى زيادة الحالة سوءً » . وهذا ما يسمى زيادة «التنفيس بمكنون النفس» .

ومع ذلك ، مما يدعو الى الدهشة أنه كثيرا ما نتجاهل أبسط الوسائل العملية التى تساعدنا على النوم .

وسائل المساعدة على النوم : يتحتم أن تكون غرفة النوم هادئة ، ذات تهوية كافية . أما الاضاءة بجانب المهد ، ينبغى أن تكون خافتة مع سهولة الوصول الى مفتاح الاضاءة . ينبغى أن يكون السرير ثابتا غير لين الى حد معقول .

والنشاط اليومى فى الهواء الطلق أثناء النهار عادة ما يساعد على النوم العميق المرضى .

فالتمشية مع التنفس العميق للهواء سوف يساعد كثيرا .

والعمل العادى الذى يذهك الانسان له احسن النتائج ، مع مراعاة عدم المبالغة من اجهاد النفس . **الحمام الدافىء** وليس الساخن قبل الذهاب الى المهاد أحد الأفكار السليمة .

القراءة يمكن أن تساعد على النوم . ولكن يجب اختيار الكتاب الذى يتطلب تركيزا وليس رواية مثيرة تقض المضجع .

الوجبة المسائية : ينبغى الاهتمام بها ، والتى تسبق

الذهاب الى السرير يحتاج البعض الى زاد قليل ، والبعض الآخر يشعر أكثر استرخاء وراحة بعد عشاء خفيف ، كما ينبغى تجنب العشاء الشاى الثقيل أو القهوة قرب موعد النوم ٠

(٥) المساعدة الطبية :

المكان الأول الذى تنقب عنه لنجد عونا هو الذى تجد فيه طبيبا يقوم بعلاجك ، فالطبيب النفسى عادة ما نجد لديه القدرة على تخفيف شدة الاكتئاب وحدته عنك ٠ فالمضادات المناسبة للاكتئاب ، سوف تساعد المريض على السير في الطريق الصحيح ٠

المرض البدنى والاكتئاب : أحيانا يساعد على سرعة ظهور هذا النوع من الاكتئاب مرض بدنى ، ولا سيما الانفلونزا، وأمراض أخرى كالحمى ٠ وفي حالة وجود العوامل البدنية ، ينبغى عمل فحص بدنى سريع ، ولا سيما اذا كانت العوامل النفسية غير واضحة ويتبع هذا عملية الفحص الطبى النفسى ٠

ويمكن أن ينتج عن حالة واحدة لفحص دقيق تام ، قدر كبير من الاستثارة التى تساعد الي حد كبير ٠

الفحص الطبى النفسى ٠ والاكتئاب : يمكن أن يختلف بحسب شخصية المعالج النفسى،ولا مفر أن تصطبغ بصبغة التدريب الذى

مارسة المعالج • وفى أثناء الجلسة الفعلية ـ ينبغي توفير الوقت الكـــافى • • •

ففى المقابلة الأولى : ينبغى أن تستوضح المعلومات بطريقة هادئة رقيقة ، مـع اتباع تخطيط منسق منظم ، لا عنـــف فيـه ولا صـلابة • مـع تجنب المقترحات والاستجـوابات والنصائح ، التى قـد تحسب أنها توصـل بيسر الى الهـدف المرجـو •

وفى التقييم النفسى : ينبغى التعرف على جميع جــوانب الحيـاة الخاصـة بالمريض • المشكلة التى أدت الى التجاء المريض أو المريضة الى الطبيب النفسى ، ومتى بدأت ، وكذلك التعرف على حالة النوم ، والأحلام ، والتدين ، وموقفه من الزواج ، والتصرف تجاه الوالدين ، والأخـوة ، والأخـوات ، وحيــاته الأولى ، والمدرسة ، والوظيفة ، • • • الخ • هـذه السلسلة من الجلسات النفسية العلاجية التي لا مفـر منها سـوف تؤدى الى الاحساس بالسعادة ، وتكشف عن الكثير من المـــادة الانفعـــالية ، والتى يؤدى كشف النقــاب عنها الى الاحساس بالراحــة •

وهذه ينبغى أن تستمر على أساس منتظم •

ومن العسير جـدا وصف ما يحـدث أثناء الجلسة • فانهـا مملوءة بالتعبيرات المتخفية التى تظهر في تعبيرات ـ الوجـه ،

أو اللفظ – بالاضافة الى فترات الصمت التى تسبق عادة النفور من ذكر بعض الأسرار التى يخشى المريض أن يذكرها .

والمبدأ الأساسى هو محاولة وضع المريض أو المريضة على صلة باللاواعى ، والهدف هو أنه خلال هذه العلاقة ، يخلق تكامل شخصية المريض ، فيصبح المريض فردا كاملا مستقلا.

المدارس المختلفة للعلاج :

هناك مدارس عديدة ومختلفة للعلاج . والمدرسة التى يعرفها عدد كبير من الناس هى التى أنشأها سيجموند فرويد (التحليل النفسى) . والعرف المتبع عند فرويد هو الاسترخاء على السرير أثناء الجلسة . ولكن فى هذه الأيام قل استخدام هذه الطريقة عما كان الحال فى الماضى .

وأتباع المحلل النفسى فرويد يتجهون فى علاجهم الي التعرف على أحداث الماضى فى حياة المريض الماضية ، ويركزون الى حد كبير على الجوانب الجنسية .

« **علم النفس التحليلى** » الذى ظهر بواسطة كارل يونج ، والذى يقوم فى أساسه على المواجهة المباشرة ، وعلى قدم المساواة بين المريض والمعالج . ويتجه التركيز على : الى أين

تتجه وتسير فى الحيـاة ـ واعتبـار المرض كمحـاولة من جانب الطبيعة لتحقيق الشفاء .

وفى العـلاج النفسى الجمـاعى : مجمـوعة من الأفراد (عادة من ١٨ ــ ١٢) يلتقون مع بعضهم البعض من أجل اكتشاف النفس والالتجـاه الى حـل مشـاكلهم .. يمكن أن تتخـذ هـذه المجموعات أشكالا مختلفة ، فمثلا تكوين المجموعة يمكن ان تكون مفتوحـة ، السماح لأفرادها بالدخـول أو الخـروج منها : أو أن تكون بدون قائد (لكن هـذه التسمية غير صحيحة لأن المجموعة دائمـا تحتاج الى قائد) .

ويقصـد بالمجمـوعة ، أى تمثـل التكوين المصـغر للعـالم الخارجى ، ويفحص الأعضاء رد الفعـل عند بعضهم البعض ، وفى بعض الأحيان يساعدون بعضهم على التخفف من الضغوط النفسية . وفى معظم الأحيان تؤدى المساعدة من خـلال اتجاهات الأعضاء نحو تبادل الآراء فى المجموعة .

ومن الجـوانب السارة : التى يمكن أن تظهـر فى حالات الاكتئاب التفـاعلى ، اذا ما قام الطبيب النفسى بالعـلاج ، هـو أن بعض طاقات غير معروفة تبـدأ فى الظهور ، فيؤدى التعبير الحر ، الى التخلص من الانفعالات المكبوته وفى اغلب الأحيان الى التحسن السريع ، والى زيادة فى الطاقة والحيوية .. وفى نفس

الوقت يظهر تطـور فى معرفة الذات ، الأمر الذى يؤدى الى عمق جـديد فى الشخصية ٠

أهمية العـلاج الدوائى :

ممـا سـبق ، نرى أن العـلاج الأكثر تاثير يقـوم على الاكتشاف النفسى الكامل ، ويدعمه ويعاونه أحـد الأدوية الحديثة المستخدمة لعـلاج الاكتئاب ٠

هنـاك أنواع عـديدة من هـذه الأدوية ٠ والشخص الذى يعانى عليه أن يقبـل على أكثر من تجـربة وطريقة للعلاج كلما وضـح الجانب النفسى ٠

وفي بداية العـلاج ، من المحـكمة مساعدة العـلاج باعطـاء منوم او دواء يساعد على الاسترخاء ، كما يساعد على النوم ٠

وهنـاك العـديد من الأدوية المضـادة للاكتئاب التفاعلى ، والطبيب النفسى هـو الوحيـد الذى يستطيع ان يوصـف الدواء المناسب من خـلال خبرته فى هـذا المجـال ٠

واخـيرا :

اذا كان المرض شـديدا ، وغير مستجيب لوسـائل العلاج

السابقة ، ينبغى دخوله الى مستشفى لفترة قصيرة ، حيث يقوم بعلاجه المتخصصون بكل رعاية وعناية ، الأمر الذى يساعد على سرعة الشفاء المضمون فابعاد الشخص من مسئوليات ومشاكل الأسرة يساعد الى حد كبير على الشفاء .

---

٣ - الاكتئاب الذهانى

- الفرق بين الاكتئاب التفاعلى والاكتئاب الذهانى :

يختلف الاكتئاب الذهانى عن التفاعلى الذى يعتبر مرضا عصابيا • أما الاكتئاب الذهانى فيعتبر مرضا ذهانيا ، حيث أنه يأتى من الداخل أكثر من أن يكون نتيجة لشىء خارجى ، فى الاكتئاب التفاعلى يتخلص المريض تدريجيا من الاكتئاب ، ويعمل كل من المريض والمعالج سويا للمساعدة على التخلص منه ، ولكن فى الاكتئاب الذهانى فالبحث عن السبب والكشف عن دوافع الاكتئاب ليس لهما إلا القدر اليسير من الفائدة، وينبغى البحث عن شىء آخر لمساعدة المريض • وعادة ليس هناك سبب محدد ، كما أن من أكبر الصعوبات التى تقابل المعالج هى أن يحمل المريض فكرة أنه لم يفقد كل شىء ، وأن الشفاء مؤكد •

مظاهر الاكتئاب الذهانى :

فى الاكتئاب الذهانى : هناك اختلاف شاسع من حيث

الحـده والعمق ٠ فاذا كان شـديدا بدت علامات الحزن ، والتدهور في الوظـائف البدنيـة ، وتدهـور ملحـوظ فى جـوانب التفكير والأداء ...

ففي المظهر الخارجى ، غالبا ما يكون الجلـد شاحبا ، وقـد يصاب الحلق بالجفاف ٠ والمصابون بالاكتئاب الذهانى يكـونون متبلدين ، مترددين ، وغالبا ما يهملون أنفسهم ٠ وعادة يفتقرون الى الرغبة الجدسية ، والى النشاط والطاقة بوجـه عام ٠ وتختفى دورة الطمث مؤقتـا عند النساء ، ويصاب الرجال بالعنة ٠

وليس هنـاك أى استجابة للتشجيع أو الايحـاء ، والاكتئاب لا تخف حـدته أو يتوقف ، بل هنـاك هلع وخـوف وألم ٠ كمـا أن هنـاك تدهـــور ، وفقـــدان الاهتمام بكل شىء : بالمظهـــر الخارجى ، بشئون المنزل ، برعاية الأطفال ، بالعمل ٠٠ ويتسلط على المريض : الضـيق ، والتبلـــد المصحوب بعجز عـــن اتخـاذ القرارات ، والحاجـة الى العـــزله الشخصية ٠ وتختفى القـدرة على الابتـكار والمبـادرة ٠

ويفكر أولئـك الذين يعـانون من هـذا المرض ، بالتفـكير السىء علي أنفسهم وتعتريهم أحاسيس الاثم والشقاء وقد يحاولون ايذاء أنفســـهم (الغضـــب على النفس) ٠ وليس لديهـــم أى رغبـة فى أن يصبحوا احسن حالا ٠

وفى الحقيقة ، هــؤلاء يرددون دائما «انى عديم الفائدة» • فلتحطمنى حيث أنى لا أجـد من يستطيع مساعدتي » • ينقصهم التبصر بمـا هـو خطأ فى حياتهم ، وتدور افكارهم حـول فكرة المـوت •

عـلاج الاكتئـاب الذهـانى :

مساعدة المريض لنفســه فى العـلاج مستحيلة ، وينبغى الالتجاء الى المتخصص للمساعدة بالعـلاج فى أسرع وقت ممكن – وينبغى أيضا اعطـاء الأدوية فى الحــال • ومجموعة الأودية المضادة للاكتئاب تساعد على الشفاء من هـذا المرض : فيستطيع المريض النـوم المناسب ، ولكن في بعض الأحيان قد تكون الحاجة ماسة الى مستحضرات أخرى •

واذا انقشعت حـدة الاكتئاب ، يصبح فى الامكان مناقشـة المريض وتوجيهه بكل الأمل الى المستقبل •

هنـاك دائمـا مناقشات كثيرة بخصوص استخدام الانواع المتعـددة المتوفرة للعـلاج • فبعـد أن يقيم الطبيب النفسى الحالة المرضية للشخص المصاب ، سـوف يقرر الطريقة المناسبة للعلاج • هناك بعض الحالات التى ينبغى أن تستخدم فيها العلاج بالصدمات الكهربائية (اى مرور كهربائى ضعيف على المخ) بدون تاخير •

الأمر الذى يؤدى إلى الشفاء الكامل نسبيا وبدون مضاعفات خلال ثلاثة أسابيع · ويتبع أحيانا العلاج الكهربائى : ضعف فى الذاكرة ، ولكنه يتلاشى سريعا ·

ويعتبر هذا نعمة كبرى ، حيث أنه يطمس بعض الأفكار والتجارب المزعجة المخيفة التى تكون قد استقرت أثناء المرض ·

٣ ـ الاكتئاب أثناء وبعد الحمل

الحمل عامة لا يصاحبه أى زيادة فى مخاطره الاضطراب النفسى ، ومع ذلك لا يمكن أن تقلل من شأن هذه المخاطرة .

١ ـ الاكتئاب الذى يسبق الولادة :

يحدث الاكتئاب عند بعض النساء ، ولا سيما فى أيام الحمل الأولى . وهو الوقت المصحوب بنشاط انفعالى وافر . وغالبا ما يظهر اضطراب بدنى ملحوظ ، وقىء فى الصباح ، وسرعة الاثارة ، والاحساس العام بعدم الراحة ، مع احساس بأن الصحة ليس على ما يرام ، ويصاحب هذه الأعراض الاحساس بالاكتئاب .

هناك عوامل نفسية متعددة يمكن أن تؤدى الى الاكتئاب أثناء الحمل وعدم الاستقرار منها :

● قد يكون الحمل غير مرغوب فيه أو يعنى التخلى عن عمل يدر مالا وفيرا . ينتج عنه فقدان هذا الدخل . أو يكون

هنـاك تغيرات فى نمـط الحياة يؤدى الى ضيق وهم لا يمـكن تجنبهما • ويمكن أن يكون مسلك الزوج غير مستحب ، حيث أن بعض الأزواج يلقون اللوم على زوجاتهم عند ظهور الحمل •

وكذلك والدا الزوجـة يمكن أن يحـدثوا تعقيدا في الأمور بقـولهم مثلا لابنتهم : « ليس لديك اى تفكير سـليم لتحملى بهـذه السرعـــة » •

وكذلك ينبغى قبـول القـول بان بعض النسـاء ، ولا سيما فى حالة الحمل الأول لا يشعرن باحساس الأمومة اطلاقا •

يضـــاف الى ما سـبق من عــوامل تؤدى الى الاحساس بالاكتئـــاب :

- كثير من الأمهات يحملن عبء الخـوف من الولادة • أو
- انجاب طفـل غير طبيعى أو متخلف أو معـوق ••••
- هناك حقيقة غير شائع معرفتها ، وهى أنه حينما يكون هناك فترة طويلة بين حمـل وآخر ، يكون ذلك مصحوبا بالقـلق والاضطراب والأفكار المرضية المصحوبة بالاكتئـاب •

ويعتبر الاكتئاب الذى يظهر فى أوائل الحمل اكتئابا انفعاليا في سماته ، ويتبعه الاحساس بالسعادة •

٢ ـ الاكتئاب المصاحب للولادة :

وأعراض الاكتئاب التى تظهر بعد الولادة تسمى « الأربعة أيام الزرقاء » بالنسبة لفترة استمرارها · وبعد الحادث السعيد، من الطبيعى أن عددا كبيرا من النساء يخامرهن احساس الضيق، وتبلد الشعور ، والحزن الذى يصل الى الدمع السخين ، وهذا يرجع الى حد كبير الى التغيرات البدنية والكيمائية التى تحدث فى الجسم بعد الولادة ·

وغالبا ، لا تلاحظ هذه الأعراض فى المستشفى ، وتظهر فى البيت فى صورة احساس بالدوخة ، وسرعة الاثارة ، والنوم القليل المضطرب ، والاحساس الدائم بالارهاق ، والعودة الى الاهتمام بالناحية الجنسية غالبا ما تتأخر ·

ومن الأعراض الهامة التى يتوقع ظهورها فى شخص ما يعانى من هذه العلة هى :

انشغال البال الملحوظ ، والميل الى العزلة والوحدة ، وعدم الاهتمام بالطفل والصعوبة فى التركيز والانتباه ·

ولحسن الحظ ، ان غالبية النساء يزول عنهن هذا الاكتئاب تدريجيا وتلقائيا ·

الاكتئـاب المرضى :

وعند قليـل من النساء نجـد ان هـذا النـوع من الاكتئاب يستمر ، وربما لعـام كامل وحينئذ يعرف بأنها حالة مرضية .. وقبـل أن يحـدث هـذا ، ينشأ توتر شـديد بين الزوج والزوجة ، وفى الحقيقة فى محيط الأسرة عامة ..

واذا كان ذلك ملحوظاً ، يمـكن أن يؤدى الى موقف خطير ، وأحيـانا يؤدى الى نبـذ الوليد .

اكتئـاب النفاس :

يحـدث بعـد الولادة بقليل ، وللأسـف يمكن أن يكون مقدمة لظهور اضطرابات أخرى أكثر خطـورة ، والتى تظهر بوضـوح بعـد زوال الاكتئـاب .

وعلاج الاكتئاب النفاسى (الذى يلى الولادة) الشديد يشبه تمـاما عـلاج الاكتئـاب الذهانى .

٤ ـ اكتئـاب الطفـولة

١ ـ اكتئـاب الأطفـال الرضـع :

أن الأباء وكثيرين غيرهم يجـدون صـعوبة فى التسليم بأن الأطفال يمكن أن يصابوا فى أى سـن بالاكتئاب • غير أن الأطفـال الرضـع فى المستشفى وفى المنزل الذين يتميزون بالهـدوء والوداعة غالبـا ما يصابون بالاكتئـاب ، ويعانون من القـلق لخـوفهم من الانفصال عن الوالدين والأسرة •

٢ ـ اكتئـاب أطفـال المدرسـة :

الاكتئـاب الشائع الظهور بين الأطفـال الصغار فى المدرسة، يمكن نلمسه من خـلال شكواهم بأنهم يشعرون بوعكة صحية بدون أسباب طبية واضحة •

ومن جانبهم ، يمكنهم تجنب الصـعوبة فى المدرسـة : بالآم البطن ، والصـداع ، والاحساس بالمرض ••• الخ وهـذا حقيقى

بوجه خاص بين الأطفال المتخلفين فى القراءة ·· ويشعرون بالاكتئاب فى معظم الأحيان ·

أسباب اكتئاب الطفولة :

وقد توجد أسباب أخرى كثيرة منها : الضغوط الاسرية ، والجدل والمناقشات . والمشاحنات بين الوالدين ، او موت احد الوالدين أو الجد المحبوب ، أو الخوف من فقد أحد أو كلا الوالدين ، (الضغط المبالغ فيه للتفوق فى الدراسة ، أو الخوف من مدرس معين ، أو الأذى من الأطفال الآخرين · أو التنافس مع الأخ أو الأخت ·

والأطفال الكبار ، كثيرا ما ينفعلون ويحسون ألما شديدا حين ينتقلون الى منزل آخر ، ربما من مكان مألوف بسيط لهم فيه أصدقاء الى منزل آخر على مستوى أعلى ، يشعر الطفل غالبا بفقدان الأصدقاء المقربين الى درجة كبيرة فيشعر بالوحدة والاكتئاب ·

اعراض اكتئاب الطفولة :

وبصفة عامة · فان اكتئاب الطفولة يستدل عليه بالكآبة وانكسار النفس وانقباضها ، وفقد الاهتمام ، وفقدان الشهية ،

والبكاء ، والنوم المضطرب . وغالبا ما يحاول الطفل الابتعاد عن المواقف المؤلمة بالهروب بعيدا .

ومن الصعب التمييز بين الأنواع الأخرى من الاضطراب السلوكى ، واكتئاب الطفولة ، وعادة ما يحتاج ذلك عونا من أولئك الذين دربوا على التعامل مع هؤلاء ، مثل المتخصصين فى الطب النفسى للأطفال .

الوقاية من اكتئاب الطفولة :

يحتاج التشخيص والعلاج بشكل حتمى المساعدة للوالدين ، والعون منهما أيضا ، والتعاون من معلمى الفصل الذين يقومون بالتدريس للطفل .

ومما لاشك فيه أن أفضل بداية للحياة ، وأفضل وسيلة لتجنب الاكتئاب فى الطفولة ،هى أن توفر الأسرة للطفل الاحساس والشعور بالانتماء ، والشعور بالأمن ، والحب ، والترابط الأسرى ، والتصرفات الأسرية السليمة التى يحوطها التقدير والاهتمام والاحترام والعطف والحنان .

تجنب نبذ الطفل :

يجب الاهتمام اهتماما بالغا بالآثار الخطيرة التى تنجم

عن نبذ الطفل والاعراض عنه ٠فالطفل المنبوذ ، يرى العالم كأنه مكان ملىء بالعداء وعدم الصداقة ٠ ولهذا فالصغير لا يستطيع اعطاء الحب فيما بعد فى مستقبل حياته ، واحساسه بالكراهية يؤدى الى سلوك مناهض للمجتمع ، ويؤدى أيضا الى الانحراف ٠٠٠ وجميع هذه الأمور تتوائم مع تكوين الاكتئاب وظهوره فيما بعد ٠٠٠ ومن اهم أهداف العلاج تعديل هذا الاحساس وتغيير هذا السلوك

علاج اكتئاب الطفولة :

والعلاج الطبى لاكتئاب الطفولة معقد ، ويمكن أن يشمل ما يأتى :

- العلاج النفسى للطفل : مساعدة الأسرة وتوجيهها بكيفية التعامل مع الطفل ٠

- العلاج الدوائى الذى يساعد الطفل على التخلص من أعراض الاكتئاب والأرق الليلى ، مع مراعاة تشجيع الطفل على اللعب ومخالطة الأطفال الآخرين ، وتجنب الانطواء ، والسخرية ، وتجنب سوء المعاملة والضرب ٠

وينبغى على الوالـدين :

خلق الجـــو الأسرى الهـــادى ، البعيـد عـن المشـاحنات والخـلافات • وأن يمنح الطفـل الحب والحنـان والرعاية • والكبير يعطف على الطفـل ويشجعه ويبعث فيـه الأمل وتجنب اليأس •

وعلى **المدرس** أن يتعـاون مـــع الأسرة فى بعث الثقـــة فى الطفل ، ويعامل الطفل المعاملة الانسانية ، وتشجيعه ، ومدحه ، وتجنب مقـارنته بآخرين •

---

٥ ـ اكتئـاب الشـباب

يظهر الاكتئاب بصـورة عـــامة فى هـذه المرحلة ، وينسم بصفات الاكتئـاب التفاعلى · وهـو سهل العلاج الى حـد كبير ·

أعـراض اكتئـاب الشـباب :

تبـدأ هـذه الأعراض عند المراهـق والشباب بأن المدرسـة قد فقـدت رونقهـا فى نظـره · ويبـدأ المراهق يميل الى انشغال البـال ، ويجنح الى العزلة ، ويصبح القـلق شـائعا فى حيـاته بشـكل ثابت ·

تبـدأ علامات الحزن على وجهه ، والعيون دامعــة ، وصعوبة التركيز فى الدراسة ، والسرحان يكون شـائعا ، وغالبـا ما يكون النـوم مضطربا وتتخلله أحـلام مقلقة ومزعجـة · ويزداد التوتر والقلق الأمر الـذى يؤدى الى التأخـــر فى التحصـــيل الدارس ، واليأس ، وتزداد الأفـكار الكئيبة الحزينة القاتمة ·

أسباب اكتئاب المراهقة والشباب :

الخوف من الامتحانات أو الرسوب ، الاضطراب والمشاحنات المستمرة بين الوالدين ، الحزن بسبب موت شخص عزيز ، أو صديق تحميم ، قلق الوالدية المبالغ فيه والضغط المستمر للتفوق في الدراسة ، وعدم قدرة الابن على تحقيق رغبتهما ٠

اكتئاب الشباب المهاجر :

صغار الشباب الذين يهجرون بلدهم من أجل عمل يحصلون عليه للمرة الأولى ، وكذلك الطلبة في السنة الأولى بالكليات والجامعات ، هؤلاء يمكن أن يصابوا بالاكتئاب ، وذلك للصعوبة التى تواجههم عند سعيهم التكيف للحياة الجديدة ٠

والفتيات اللائى لهن أصدقاء من الجنس الآخر قد يتعرضن فى الكلية لضغوط نفسية وجنسية شديدة وتكون النتيجة الفشل الذريع فى الدراسة ٠ والشخص الذى نشأ نشأة مهذبة بسيطة قد يحس أن التكيف الكامل فى الحياة الجديدة مشكلة ضخمة ٠٠

٦ ـ اكتئاب منتصف العمر

يوصف هذا النوع من الاكتئاب « بالكتئاب الانتكاسى »، وهو اضطراب خطير ، ويحدث حين يضعف النشاط الوظيفى للغدد الصماء • تفرز هذه الغدد هورمونات ، ومواد كيمائية تصب فى الدم مباشرة وتسير فى الدورة الدموية الى الأعضاء الأخرى حيث تساعد على العمل •

أكثر شيوعا بين النساء :

يحدث هذا النوع من الاكتئاب بنسبة أعلى بين النساء عنها بين الرجال ، فيتعرضن للصعوبة حين يبلغن سن الخمسين من العمر • ويعتقد البعض أن هذا النوع سببه الانفعالات أكثر من أن يسببه نقص النشاط الهورمونى وأيا كان السبب ، فالنساء اللائى يعانين منه غالبـاً ما يحتاجن الى العلاج داخل المستشفى •

والحقيقة المحزنة والمثيرة ، هى أنه أكثر النساء اللائى يعرف عنهن الاستقامة والضمير الحى ، يمكن أن يحيق بهن عذاب أليم من جراء أحساسهن بالذنب ، ويتصورن بأنهن غير جديرات بالحياة مع أفكار تدور حول الدمار الذاتى •

الاكتئـاب الانتكاسى عنـد الرجـال :

يغلب هـذا النـوع من الاكتئاب عند الرجال حين يقتربون من سن الستين • يتعرض الرجال فى هـذه الحقبة من الحياة الى طور محاسبة الذات ـ ويعتقدون أن أحلامهم المبكرة لم تتحقق ، ويشكون فى معنى الحيـاة ، أو فقـدان الهـدف • ويشعرون غالبـا بالحزن لادراكهم أنهم لم يسيروا قدما في الحياة ، ولم يكملوا طريقهم الذى تمنـوا تحقيقـه •

فى هـذا المرض ، هـذه الأفكار تكون أكثر شيوعا بين الناس الناجحين عنها بين الفاشلين • وعـلاوة على ذلك ، فقـد يشعرون بالضيق عند ترقيتهم الى مراكز أعلى ، حيث يواجهون مسئوليات أكثر من قدراتهم وطاقاتهم • وهـذا دليـل على صحة النظرية التى تقول «ان كل رجل يرتفع الى مستوى قصوره وعجزه» •

يبـدأ هؤلاء فى هـذا الوقت يصـابون بنوبات قلبيـة ، أو يتوفون ، كذلك تظهر على بعض بوادر اعتزال العمل مبكر ، والبعد عن الحيـاة المألوفة وتترك الفرد يملؤه الاحساس بأنه غير ذى نفع ولا حاجة للناس به •

اكتشـاف الاكتئـاب الانتكاسى :

غالبـا من يكتشف هـذا المرض بوضوح عند ظهور « الأعراض

الكاذبة الوهمية » حيث يبالغ فيها الفرد فى الاهتمام بصحته مع سهولة الاثاره والتوتر مع التشائم الشديد ، وأفكار عن الموت تكون شائعة بين هؤلاء ٠

والمصابون بهذا المرض دائما قلقين ، غير مستقرين ، يتهيجون ويضطربون بسرعة ، ويزداد قلقهم ونشاطهم عن الحدود الطبيعية ، ويظهرون كأنهم فى حالة غير وعى ، غير مستقرين ، مع فرك اليدين بحركة غير طبيعية ٠

كذلك : يضعف نومهم ، وتقل شهيتهم للطعام ، ويفقدون التركيز ، ويبدو عليهم التردد وعدم الحزم ٠ وغالبا ، ما يسيطر عليهم : يأس ، وغم وأعراض الشقاء تكون واضحة في كل مشاعرهم وسلوكهم وتفكيرهم ٠

مصير الاكتئاب الانتكاسى :

يبدأ ظهور هذا النوع من الاكتئاب ببطء ٠ وحين ينمو ويتم تكوينه يصبح التفكير مضطربا مصحوبا بالوهم والخوف واليأس ٠

تأثير هذا الاكتئاب مدمر على افراد الأسرة ٠

لذلك : يجب الاسراع فى طلب المساعدة من الطبيب النفسى ،

لأن العون الذاتى من لدن المريض لن يجـدى نفعا فى هـذه الحالة ٠

لذلك :

من الأهمية الكبرى : ينبغى الفحص الطبى النفسى بصـورة مبكره للتعرف على ماهية المرض ، ثم العـلاج فى أولى مراحـل المرض ، لأن العـلاج المبكر يساعد على الشفاء ٠

أما اذا تاخر المريض ولم يعرض للفحص الطبى النفسى فى المراحـل الأولى للمرض ، فغالبـاً ما تكـون المستشفى هى الطريق الأمثل للعـلاج وخاصـة عندما يصـاب المريض بالتهيج أو ينتابه الاحساس بالاضطهاد والتعسف

وأول ما يجب عمله فى هـذه الحـالة ، هـو السيطرة على تهيجه ، وتأمين النـوم الكافى لـه ، وفى نفس الوقت يعطى العلاج المضـاد للاكتئـاب ٠

٧ ـ اكتئاب سن الشيخوخة

كثيرا ما يصاب المسنون بالاكتئاب ، ويتطلب ذلك فحصا طبيا دقيقا من ناحية التشخيص والعلاج • وغالبا ما يدخلون المستشفى وهم فى ظاهر الأمر يعانون من حالة اكتئاب حاد ، ولكن غالبا ما يعرف بأنهم يعانون من مرض بدنى خفى ، ولا سيما الالتهابات مثل الجهاز البولى أو اضطرابات الصدر •

تزداد الأمور تعقيدا ويصاحب ذلك : سوء التغذية ، وبدء ظهور عدم التكيف الحرارى (حين لا يستطيعون المحافظة على الاتزان الحرارى لأجسامهم) يضاف الى ذلك : الاهمال الذاتى ، والعزلة الكاملة •

وغالبا ، ما يكون التحسن مفاجئا ، ولكن طبيعيا أن بعض الحالات الخطيرة لا يتم شفاؤها •

يمكن ظهور الاكتئاب مع أى اضطراب منها : أورام المخ ، أمراض الأوعية الدموية ، والشلل الرعاش حيث تصبح العضلات متخشبة مع دوام الرعشة •

ويبدو ان شدة المرض ترتبط مع اتجاهات الأسرة ، ومع أعراض الاكتئاب التفاعلى • ومن العوامل التى تؤدى أحيانا الى محاولة الانتحار : الحزن ، الشعور بالوحدة ، والعزلة الاجتماعية ، وسؤ التغذية والبعد عن الوطن (الهجرة) •

وفى الحقيقة أن دخول المستشفى بسبب الاكتئاب الشديد ، ولا سيما فى المرات الأولى ، مرتفعة فيما بين ٦٠ ـ ٦٥ سنة والكثير من هؤلاء يوصفون بأنهم « المنعزلون عن المجتمع » •

ان ما يعانيه المصابون من فقدان النشاط ، والطاقة ، وفقدان الاستجابة والمبادرة ، مع وجود قدر كبير من الانحراف فى شخصياتهم هو جزء من نفس الاكتئاب الذى يحدث فى منتصف العمر الذى تم وصفه سابقا •

هذه العوامل ، مضافا اليها فقدان الأصدقاء والأقارب ، والتى تصل أحيانا الى نبذ أبنائهم لهم ، يمكن أن تؤدى الى القلق النفسى ، والى نقل غير واعى لأحاسيسهم نحو الأفراد الآخرين أو نحو أشياء (اسقاط) •

وينشأ نتيجة لاكتئاب المسنين « التفكير البارانوى » أو تفكير العظمة الكاذبة ، أو جنون العظمة • وهو ما يسمى بعقدة الاحساس بالاضطهاد • وهذا يمكن التخلص منه بالفهم ، والقبول،

وتخف الحالة اكثر وأسرع باستخدام العلاج بالمهدئات الخفيفة .

وفى بعض الأحيان ، ولا سيما حين يظهر المرض فى انسان ذو شخصية متزنة ، يظهر بصورة ذهانية . ولا يظهر على المرضى الاكتئاب الشديد ، ولكن يبدو عليهم أعراض الاكتئاب العقلى بوضوح فى صورة هلاوس وهذايانات .

الشخص المرح لا يصاب بالاكتئابه :

تبين أن الشخص المرح الذى يخرج دائما الى الأجواء الطلقة ينعم بها ويستمتع بفرص الحياة ، لا يصاب بالاكتئاب ..

وكما قال العالم النفسانى (سيسيرو Cicero) : « يحتفظ المسنون باذهانها سليمة اذا حرصوا دائما أن تكون عقولهم نشيطة ويستخدمونها على الوجه الأكمل » .

علاج المسن فى بيئته :

الوضع الأمثل لعلاج المسنين هو بكل تأكيد بقائهم وعلاجهم فى أوساطهم المألوفة التى يميلون اليها مثلا : فى مساكنهم ، فعندما تحين ساعة وفاتهم يكونون محاطين بكل العزة والهيبة والوقار . بحوطهم أحبائهم وذووهم .

أهميـة عـلاج المرض البـدنى :

ينبغى أن تتم دراسـة أى اضطراب عضوى وأن يعـالج بكل دقـة : وهـذا فى أغلب الأمر هـو كل ما يطلب عمله ·

أحيانا نجـد أن معظم الشكاوى البدنية يكون سببها الحقيقى الاكتئـاب وكلاهما يستجيبان للعـلاج المناسب · وتسوء حالة كثير من المسنين لعـدم تزويدهم بالطعام الكافى المـلائم لحالتهم لفترة طويلة · ولهـذا ينبغى توفير الرعاية الكافية للتأكد بأنهم يتناولون الطعام الصحى الكافى وعلى الوجـه الأكمل ، خاصـة وأنهم كلمـا تقدموا في السن يميلون الى تناول القليل من الطعام أو التوقف عن الأكل كلية ··

أهميـة العـلاج الاجتمـاعى :

يميل أغلب المسنين الى العـزلة الاجتماعية · ويمكن عمـل الكثير لهم لتخفيف هـذا :

اشراف التمريض الاجتماعى ـ الوجبات فى الهواء الطلق على كرسى متحـرك ·

ـ التردد على النوادى الاجتماعية ونوادى المسنين ·

- المساعدات المالية والاجتماعية بواسطة الاخصائيين الاجتماعيين ·

- تنظيم الرحلات الاجتماعية التى تعتبر مصدر سرور وسعادة لهم ، ويمكن تنظيمها بواسطة مجموعات كثيرة ·

ممارسة أعمال يدوية وهوايات مختلفة تخفف الى حد كبير من الاكتئاب والوحدة ·

٨ ـ مرض لوثة الهـوس والاكتئـاب

(الذهـان الـدورى)

١ ـ مميزات مرض الهـوس والاكتئـاب :

ـ يتميز هـذا النوع من الاضطراب بظهـور فترات من المرح والاكتئاب أو خليط من الحالتين • نسبة حـدوث هـذا المرض ٣ فى الألف من مجمـوع السكان •

ـ العامل الوراثى لـه تأثير فى هـذا المرض •

ـ وهـو أكثر شيوعا بين النساء عنه بين الرجال •

---

* يسمى الذهان الدورى حيث أنه يتكون من شقين مختلفين همـا الهوسى والاكتئاب ويصـاب المريض بأحـد الشـقين فى النوبة تتميز نوبة لدئة الهوسى : كثرة الكلام ـ الانتقال السريع بين الموضوعات ـ مرح رضى ـ زيادة فى النشاط الحركى يتميز الاكتئاب:بطء فى الـكلام وتبلد فى التفكير• اكتئاب رضي ـ نقص في النشاط الحركي •

- وهـو أكثر حـدوثا بين الأفراد ذوى الذكاء العالى •

- والمصابون يكونون ذوى أجسام قصيرة ممتلئة •

- يتميز هؤلاء أيضا بالنشاط والحيوية ، والشعر الكثيف •

- تحـدث نوبات المرض عـادة فى أواخـر الربيـع أو أوائل الصـيف • (مارس ، سبتمبر) •

- يظهر هـذا المرض عـادة بين الشخصيات المنبسطة غير المنطـوية دون سـبب واضـح •

- على الرغـم من بدء ظهـوره دون سـبب واضـح إلا أن هنـاك دلائل توضح وجـود اضطراب فى كيمائية الجسم • ويسبق حـدوث المرض عادة التهابات حادة أو صـدمة انفعالية شديدة •

٢ - نوبات الهـوس (المرح المرضى) :

- يتميز هـؤلاء الأفراد الذين يصابون بمرحلة المرح المرض : المرح ، والبهجة •

- يتميزون أيضا بالحـديث المنطلق • والتنقل من موضـوع الى آخـر •

ـ وأحيانا يكون تهكمهم يكون مريراً وقاسياً على كل من يكون معهم ٠

ـ أحيانا يكون لهم شطحات فكرية زائفة غير منطقية ، أحيانا أخرى يكون لهم أفكار جيدة ومتزاحمة مع بعضها ٠

ـ أما المرح والنشاط الزائد :

يختلف فى الدرجة « من نشاط بسيط الي قلق شديد يصل الى الهياج والوفاه اذا لم يعالج ٠

ـ لا يدرك المصابون حالتهم المرضية ـ أى انهم غير متبصرين بمرضهم ٠

ـ حكمهم على الأمور غير صائب وغير سليم ٠

لوثة الهوس البسيط :

تعتبر هذه الحالة أخف درجات المرح المرضى : حيث تزداد الطاقة للمريض ، والمبالغة فى النشاط الحركى مع عدم القدرة على التحكم فى تخفيفه ٠

ـ لوثة الهوس الشديدة :

ـ حيث يكون المريض فاقدا للادراك والتبصر بحالته ٠

- ويصبح حكمه على الأمور مشوشا ومضطربا الى اكبر حد.

- يصبح المصابون بهذا المرض في حالة مرح مرضى شديد ، وتغمرهم طاقة مركبة لا حدود لها ...

- وتاتيهم نوبات من أفكار الاحساس بالعظمة ، وزيادة في الشهية للطعام ، ولا يتوقفون نهائيا عن الكلام .

- ويمكن أن تؤدى هذه الحالة الى ما يسمى .
'Delirious Mania'

حيث يعانى الضحية من اجهاد شديد ، وفى معظم الاحيان يفقد الصوت .

٣ - نوبة الاكتئاب :

فى مرحلة الاكتئاب من هذا المرض : يمكن أن تكون بسيطة أو حاده .

(أ) ففى النوع البسيط :

يفقد الجلد صفاءه . ويبدو الوجه مكدودا مسنا ، ويكون الاكتئاب واضحا . ويفقد المكتئب الاهتمام بالنفس وما يحيط بها . ويصبح التبلد العاطفى واليأس ملازمان للمريض دائما .

(ب) في الدور الحـــاد :

ـ هناك بطء شديد فى الحركة • الاحساس بالوحدة واليأس•

ـ يعتقد المريض المصاب أو المصابه بهذا المرض أنه ارتكب جرائم خطيرة يستحق بسببها العقاب ويسعى اليه •

ـ ويعتقد أيضا أن الامعاء قد توقف عملها •

ـ ويصعب التحـدث معه ، ويفقد الاتصال بمن حوله •

(جـ) وفى النـوع الشـديد :

ـ يحتاج الى رعاية طبية كاملة للابقاء على حياته •والتمريض الدقيق في هذه الحالة أهمية كبيرة •فالمصابون يكونون عديمى الحركة وغير واعين بما يحيط بهم •

تغيرات الذهان الدورى :

ـ من سوء الحظ ، أن بعض مرضى لوثة الهوس والاكتئاب ينتقلون من حـالة الهوس الى الاكتئاب بصـورة دورية دون أن تتخلل ذلك فترات يكونون فيها طبيعين •

ـ والبعض الآخر يمكن أن يصلوا الى أقصى درجات المرض فى كل أدواره :

فمثـلا : المصاب يمكن أن يتغير بين أعراض لوثة الهوس ثم يرجع الى حالته الطبيعية •

اما المصـاب بحالة الاكتئاب نادراً ما يصبح طبيعيا •

ـ ومع ذلك : فالأفـراد المصـابون بلوثة الهوس يمـكن أن يقوموا بقدر كبير من الأنسطة القيمة ، والأفـكار الجيدة نطبق وتنفـذ •••

اما غبطتهم ومرحهم الغامر ديبهج ويحمس الآخرين •

وأيا كان الحـال : يمكن عمـل الكثير بالعـلاج لتخفيف كلا المرحلتين ومع ذلك : ينبغى ان نتذكر أن كثيرا من الناس لديهم التأرجح المزاجى الذى لا صله له بتاتا بمرض الذهان الدورى •

عـلاج الذهـان الدورى :

١ ـ اذا كانت الحـالة بسيطة :

أهم شىء فى هـذه الحـالة هو فهم المحيطين بالمريض ، وبطبيعة المرض ، وقبوله ومساعدته •

وعليهم ان يدركوا أن التغير المزاجى يستمر فقط لفترة قصيرة •

٢ ـ اذا كانت الحـالة شـديدة :

اذا ظهر التغير المزاجى بصورة شديدة فى ناحية من الاثنين ، ينبغى استخدام بعض المهدئات المناسبة •

٣ ـ اذا زاد النشـاط الحـركى :

ـ فى حالة زيادة النشاط الحـركى الي درجـة كبيرة ويؤدى الي خطورة على الحيـاة نفسها •• أو اذا كان الاكتئاب عميقا •• فالعلاج فى المستشفى مع الراحـة والنوم أفضـل الوسائل اللازم تنفيذها •

ـ واعطاء الهالوباريدول أو الكلوربرومازين :

بالفـم أو بالحقن لـه أعظـم الأثر فى تخفيض الزيادة فى النشاط الحـركى •

ـ والأدوية المضادة للاكتئاب :

تقاوم دور الاكتئاب •

٩ ـ الاكتئاب الذى يسبق دورة الطمث

تسمى هذه الحالة عادة « **التوتر الذى يسبق دورة الطمث**» •

وفي هذه الحالة هناك عوامل بدنية ونفسية تظهر نشاطها بتغير مستوى الهورمونات بالدم أثناء دورة الطمث •

ـ والأعراض الجسمية تشمل :

الصداع • الآم الظهر • الآم أخرى عامة متفرقة ، مثل اضطراب الثدين ، أورام ، زيادة فى الوزن ، واضطرابات جلدية •

ـ والأعراض النفسية :

تظهر تغيرات مفاجئة فى المزاج ، توتر ، وسرعة الاثارة ، واكتئاب أو بكاء ، وضعف فى التركيز ، وضعف فى الذاكرة ، فقدان الطاقة ، وثقل فى الحركة ، الخمول ، الاستغراق فى النوم •

هــــذه الأعــراض جميعهــا تختلف فى الشــدة بين مختلف النســـاء ٠

ـ فالبعض منهن لا يعانى اطلاقا أو تكون المعاناه من النذر اليسير منها ٠

ـ والبعض الآخر ، يشكلن صعوبة ومشكلة كبيرة للمحيطين٠

ـ واللاتى يعانين من هــذه الأعراض لا يشــعرن أو يدركن ما هن فيه حينئذ ٠

ـ أســباب الأعراض :

تبين ان جميع هــذه الأعراض سببها :

١ ـ عــدم الاتزان الهورمونى بجسم المــرأة ـ اساسا : تفرز هورمونات الاستروجين والبروجستورن من المبايض ٠

٢ ـ **عوامل نفسية** أخرى : الاحاسيس المبكرة باعتبار النواحى الجنسية خاطئــة وغير محببــة فينتج عن ذلك ظهور الصراعات النفسية نتيجة زيادة الضغوط الجنسية ٠

٣ ـ تلقين الفتيات باعتبار **دورة الطمث مرضا** أو اضطرابا ، أكثر من اعتبارهن الطمث عملية طبيعية ٠

علاج التوتر الذى يسبق دورة الطمث :

يمكن التوام والتكافؤ للاعراض التى تسبق دورة الطمث بما يأتى :

١ ـ التعرف بالتفصيل عن عمل جسمك ، وخاصة عن كيفية ظهور دورة الطمث .

٢ ـ الاحتفاظ بسجل تدون به ميعاد الدورة والتغيرات البدنية والنفسية التى تحدث اثناءها .. وبذلك يمكن التنبؤ فى أى أيام سوف تكونين أكثر تأثرا بالأعراض التي تسبق دورة الطمث .

٣ ـ تخفيض تعاطى الوسائل والأملاح فى هذه الأيام ، وتناول الطعام المناسب ، يمكن بذلك تخفيض أحاسيس الضيق والتوتر .

٤ ـ العلاج الطبى : اذا كانت الأعراض التى تظهر شديدة ، والمساعدة الذاتية غير كافية ، ففى هذه الحالة تحتاجين الي العلاج الطبى . وقد يصف الطبيب :

ـ مدرا للبول الذى يساعد الكليتين التخلص من المياه الزائدة .

ـ **استخدام حبوب منع الحمل** التى تساعد أحيانا ، وهـذا يعتمد كثيرا على نوع الحبوب ، حيث ان ذلك يساعد عند بعض النساء بزيادة المشكلة سوء . حيث أن هذه الهورمونات وغيرها لها .عراض جانبية ولا تعمل بطريقة واحدة عند كل فرد .

ـ استخدام بعض **المهدئات** البسيطة تساعد على تخفيف حدة التــــوتر .

وأيا كان الحــــال :

فعلى النســاء اللائى يعــانين من التــوتر الذى يسبق دورة الطمث .

ـ التعرف على أسبابها .

ـ تقبل الارشادات والنصائح والمعلومات الطبية من الأطباء.

ـ استخدام الأدوية الموصوفه بدقة .

١٠ ـ الاكتئـاب والانتحـار

ـ مقـــدمة :

يرفض الكثير من الناس مناقشة موضوع الانتحـار ، نفس الشيء ، كما كان يحـدث فى الماضي حيث كان يمنـع التحـدث عن الجنس ومـع ذلك ، فالانتحـار يلعب دورا كبيرا فى مرض الاكتئاب النفسى ٠

جـوانب الانتحـار : للانتحار جـوانب ثقافية ، وفلسفية ، ودينية ، واجتماعية ، ونفسية كما ان هناك أيضا جوانب بدنية ٠ وبهـذ الأفق ، ليس من الغريب ان يلفت نظر الانسـان من فجـر الزمـان ، وفى الحقيقة هناك ستة حـالات انتحـار مسجلة في العهد القديم (التوراه) ٠

الانتحـار ٠٠ ومراحـل العمر المختلفة :

من المحزن ان نذكر حقيقة أن الأطفال يقترفون الانتحـار ، على الرغم أن كثيرا من الوفيـات المفـاجئة قيـل على انها حـوادث ٠

(ا) **فعند الأطفال** : هناك مفهوم خيالى عام « **سوف يشعر والذى بالأسى عنـد موتى** » فهم لا يدركون حقيقة تدمير أنفسـهم الا بعـد حـوالى التاسعة من العمـر حيث يدركون ان الموت هو الوضع النهـائى . وقبـل ذلك ينظرن الى المـوت على أنه شيىء مؤقت أو هو ارجاع الهبه الى واهبها .

والانتحـار أكثر شيوعا بين الأولاد منه عنـد البنات . ولـكن محاولات الانتحار أكثر شيوعا بين البنات .

(ب) الانتحـار والشباب : يتأثر الشباب بمشـاكل الأسرة وتمرقها ، وصعوبات الدراسة ، ويبدو واضحـا أنهم لا يتأثرون بالظروف الاجتماعية : كالفقر ، والثروة ، وسوء أحوال المعيشة ، والأوضاع التى تؤدى الى الحرمان .

(ج) الانتحـار والراشـدين : اما عنـد الراشدين ، فأكثر الأسباب شـيوعا هى العـزلة الاجتمـاعية والتغير الاجتماعي ، والطلاق ، والخيط المشترك هو ضعف الصلة بين الفرد ومجموعته التى يعيش وسطها .

وغالبا ما يظهر الانتحـار بين الناس الذين لم يبـدو عليهم دلائل وشـواهد أى اضطراب نفسى . وعادة ما يكون محـاولة **للهروب من المواقف غير المحتملة** :ـ كالخوف من عمل مشين مخل

بالشرف . أو من عقاب صـارم ، أو عزله اجتماعية،أؤ فقدان الحبيب ، أو تحمـل مسئوليات فـوق طـاقة الفـرد ، أو شـدة الحساسية للفقد .

الانتحار والاكتئاب : مرض الاكتئاب يمكن أن يغير أيضا من نظرة الشخص : فأحيـانا هـذيان الشعور بالخطيئة والاحساس بالذنب يؤدى إلي الانتحار دون وجود أى حقيقة لذلك .

(د) الانتحـار وسن الشيخوخة : ـ فى سن الشيخوخة ، الانتحار يكون نتيجة ادراكهم بتدهور القدرة البدنية والعقلية ، مع الاحساس بالوحـدة والعزلة ، والركود الاجبـارى ، وعـدم التلقائية فى الحـركة .

وأحيانا وجود مرض عضال غير قابل للشفاء .

محـاولة الانتحـار :

هؤلاء الذين يعملون فى مركـز الحـوادث فى أى مستشفي كبيرة يمكنهم رؤية عـدد كبير من الناس الذين حاولوا الانتحـار الكثير من هذه المحـاولات هي نداءات حقيقية وصـادقة لطلب العون ، وليست جهودا تبحث عن الموت ، والبعض الآخر يكون هدفها المقصود هو أعمال عدوانية لفك أو انقاذ من خطر . ولسوء الحظ بموت البعض لأن الانقاذ المتوقع لم يتم .

وأيا كان الحـــــال :

محـــاولات الانتحار غالبا ما ينتج عنها الاحساس بشىء من الراحة النفسية ، وتكرارها يؤدى غالبا الى طلب الفرد المساعدة أو تحقيقها .

دوافـــع الانتحـــار :

قد يكون لأى انسان قريب أو صديق أو زميل معرض لخطورة الانتحار . **وفيما يلي علامات الخطر التى تحتاج الى الملاحظة :**

١ ـ الاكتئاب المصحوب بالقلق أو بأفــكار اضطهادية .

٢ ـ الأرق والانشغال المؤلم به .

٣ ـ محــاولات انتحـــار سابقة .

٤ ـ افــكار مرضية والتحـدث عن الموت المصحوب بأسئلة معينة مثل : « كم من هذه الأقراص يمكن أن تكون خطيرة؟ » .

٥ ـ تاريخ أسرى عن حالات انتحار بالأسرة (أحيانا هـذه هى العلامة الوحيدة) .

٦ ـ مرض خطير ، و مرض يعتقد المريض انه خطير ٠

٧ ـ حياة منعزلة مع أقارب غير مبالين ٠

٨ ـ تعاطى الخمر أو ادمان المخدرات ٠

٩ ـ أحلام أو أفكار عن كوارث ٠

تأثير انقاذ الفرد من الانتحار :

عادة ما يكون الشخص الذى ينقذ من ارتكاب عملية الانتحار حافظ بعد ذلك لهذا الصنيع الجميل ، كأنه أنقذ من حادث أو مرض خطير ٠ هذا ما لوحظ بمرور الوقت من الأطباء ٠

ومع ذلك : ليس فى الامكان دائما التحقق من أن الدوافع تختفى ٠ ويمكن المساعدة الفعالة فى هذه الحالات بالعلاج النفسى العاجل ٠

أساطير عن الانتحار :

ـ الأفراد الذين يتكلمون عن الانتحار لا يرتكبونه ٠

ـ الانتحار يحدث بدون انذار ٠

- هناك فى معظم الأحيان علامات من الشخص قبل محاولة الانتحـــار .

- الناس الذين يحاولون الانتحار يقصدون الوفاه .

- الغالبيه العظمى ، يغامرون على أمل أن ينقذوا بواسطة آخــــرين .

- تستمر رغبة الانتحار فقط لفترة محدودة ، وفقط واحـد من عشرة ممن حـاولوا الانتحـار يعيد الانتحار بعد المحـــاولة الأولى .

- اذا استمر الدافع ، فالتحسن البدنى يمكن أن يعطى الطاقة للمحاولة مرة أخرى .

- الانتحار يهاجم فقط الأغنياء .

- الانتحـار يتسم بالديمقراطيـة ، فهـو يمكن أن يحـدث بالتساوى بين الأغنياء والفقراء .

- الميول الانتحارية يمكن أن تورث .

- بالتأكيد ، هناك عامل أسرى ، ولكن فى معظم الناس فهى مسألة فردية .

١١ ـ الغضب •• والاكتئاب

(١) أقوى عاطفتين فى الانسان :

هما الحب والغضب • الحب عاطفة تحفظ للانسان صحته • أما الغضب فهو عاطفة مدمرة لصحة الانسان • ومن هنا يتضح أن الغضب هو :

١ ـ أكثر عاطفة سلبية ومدمرة يجب على الانسان أن يقاومها •

٢ ـ الغضب : وسيلة دفاعية طبيعية ضد الاهانه أو الرفض أو الايذاء وهذا يوضح السبب أن العديد من الناس الذين لديهم قابلية للاكتئاب مصابون بالغضب • أو هم نتاج بيوت مليئة بالغضب حيث كانوا يلقون الرفض والضرب بقوة من والديهم •

٣ ـ الغضب : ضار ليس فقط من الناحية النفسية ولكنه ضار أيضا من الناحية الجسدية والروحية •

٤ ـ الغضب : يحدث بسبب عدم قدرة الناس على مقاومة الغضب الذى يصيبهم •

٢ ـ الغضب : يؤدى الى الاحساس بالاكتئاب فيما بعد •

(٣) تأثير الغضب على الطفل :

ـ بعض الاباء والأمهات يعاملون أولادهم بعداوة شديدة •
ـ فى مثل هذه الحالات : يظل الطفل مرتبطا بنموذج طفولى في علاقته مع والديه •

ـ وحين يكبر يجـد نفسه يصارع ضد نزعات اكتئابية قوية •
ـ وتعد العداوة الظاهرة من الوالد تجاه ابنه شيئا لا انسانيا بل وانحرافا •

وبدراسـة تحليلية لهذا الوالد :

يتبين أن بالدراسة التحليلية النفسية للوالد العـدوانى : أن الوالد ـ عنـدما كان طفلا ـ كان يكظم الغيظ الشديد تجـاه والده أو أحد أخوته ، مما دفعه الى اختراع وسائل دفاعية ليحتوى هذا الغضب مثل : المودة • أو الاخلاص أو التذلل والخضوع للشخص الذى يكرهـه ، وعنـدما يكبر الشخص ، ويصبح لديه أولاد ، تنهار الوسائل الدفاعية القديمة ، ويجد الشخص نفسه فى مواجهة هذا الغضب الطاغى • وكأب يكرر نفس الأسلوب مع ابنه فيرفضه ويضربه بقسوة كما كان يعانى هو في الماضى من الرفض والضرب والقسـوة •

الشباب الغاضب .. والاكتئاب :

هؤلاء الاطفال الذين عانوا من سوء المعاملة والقسوة ، حين يصلون الى مرحلة الشباب يبدأون في الاحساس بالاكتئاب الذى لا يستطيعون التغلب عليه ويطلب هؤلاء المشورة لعلاج الاكتئاب الذى أصابهم ..

وبدراسة حالة هؤلاء يتبين انهم عانوا من القسوة فى طفولتهم ، التى تحولت فيما بعد الى الاثارة والغضب لأقل سبب قبل اصابتهم بالاكتئاب .

مما سبق نرى أن :

ان الاكتئاب لا يحدث من تلقاء نفسه ، وانما هو نتيجة للغضب .. وسوء المعاملة فى الطفولة .

(٣) النتائج المدمرة من الغضب في المراحل العمرية المختلفة :

- من الناحية الجسدية فثمن الغضب ونتائجه المدمرة هى المعاناه الانسانية المأساويه والتى بسببها تمتلىء عنابر المستشفيات بالمرضى في يومنا هذا .

- **تأثير الضغوط النفسية :** يستطيع الجسم البشرى ان

يتحمل قدرا محدودا من الضغوط النفسية ، ولا يوجد شىء بسبب ضغوطا نفسية مثل الغضب .

ففى **سن الشباب** : تستطيع أجسامنا أن تمتص بعضا من هذه الأحقاد ولكن فى **سن متوسط العمر والشيخوخة** : أى مع تقدم السن تفقد مثل هذه القدرة ، فنتيجة لذلك تتهاوى بعض المناطق الحيوية بالجسم تنتج بعض الامراض مثل :

قرحة المعدة ـ ارتفاع ضغط الدم ـ التهاب القولون ـ التهاب المفاصل ـ اضطراب القلب ـ الصداع ـ حصوات الكلى ـ حصوات المرارة وكثير من الامراض الأخرى .

مثال يوضح تأثير الغضب على حياة الانسان :

كان فى السبعين من عمره أدخل الي المستشفى بسبب اصابته بحالة شديدة من الجلوكوما (مرض يرتفع فيه ضغط العين) .

كان في الأساس رجلا رقيقا يحب الله والناس وله خدمات اجتماعية متعددة . ومع ذلك لم يعالج نفسه عند اصابته بسرعة الغضب .

وعندما طلب منى فحصه من الناحية الطبية النفسية بسبب سرعة الثورة والغضب التى تسبب القلق والاضطراب لأسرته ..

وبمنـاظرته : بطـريقة فظه أخـذ يحط من قدر مهنة الطب عموما . والأطبـاء والممرضات فى المستشفى ... وبعـد لحظات قليلة أصبح وجهه مزرقا وفى حالة شديدة من الغضب .. محاولت تهدئته واقناعه بالتوقف عن هذه الثورات من الغضب .. ووصفت له بعض الأدوية المهدئة والمضادة للاكتئاب ..

ولكن قبل أن يبدأ في العلاج بلغت انه قد توفي أثر أزمة قلبية بعد يومين ، بالرغم من انه لم تنتابه مثل هذه الازمات من قبل ، ولم يدخل المستشفى بسبب هذا الأمر .

وبعـد وفاته ، وبالاتصال باخصائى العيـون الذى كان يقوم بعـلاجه تبين أن الغضب الذى استمر لفترة طـويلة هو سبب من أسباب الجلوكوما .

واخــــيرا :

ان الغضب هو الاضطراب الذى يعرقل حياة الانسان ويؤدى به الى الاكتئاب وبذلك يصبح الشخص قزما في حيـاته النفسية والروحيـة طـوال حيـاته ، ولا يستطيـع الاحسـاس بالرضى والسعادة والتكيف مع الحياة .

كيف يمكنك التخلص من الغضب ؟

فيما يلى السبيل للوصـول الى تحقيق التخلص من الغضـب المدمر المؤدى الى الاكتئاب :

١ ـ تسلح بالايمان ، بالله ورحمته ، وعفوه وكرمه ، فيحصنك ضد الغضب والاكتئاب ٠

٢ ـ دع الماضى ولا تذكره : بل انظر الى الامام وركز اهتمامك فى الهدف ٠

٣ ـ واجه الصعوبات بقلب جرىء ، ونفس مطمئنة ٠

٤ ـ لا تكره ولا تحسد ٠

٥ ـ فكر دائما في خدمه الآخرين ٠

٦ ـ ادرس نفسك وحدد أهدافك ٠

٧ ـ جدد وابتكر ٠

٨ ـ نظم عملك : وبذلك توفر وقتك ، وتزيد انتاجك ،

٩ ـ تعلم الاسترخاء ، من وقت لآخر فتشعر بطاقة تساعدك على العمل الناجح ٠

١٠ ـ استمتع بكل لحظة في حياتك : واستعمل كل ما فيك من ملكات فكرية وبدنية في الاستمتاع بمباهج الحياة البريئة ٠

واخـــيرا :

يمكنك ان تحقق الوصول الى التخلص من الغضب والاكتئاب والقلق اذا حاولت تحقيق الوسائل المذكورة ، كى تتمكن من الحياة السعيدة الهادئة المستقرة الخالية من عوامل الغضب والاكتئاب والخوف والقلق ٠

١٢ ـ الاكتئـاب المقنـع

يلجأ كثير من المرضى في السنوات الأخيرة الى طلب النصيحة الطبيـة آملين الوصـــول الى التخلص من أمـراض بدنيـة حيث لا يكتشف الطبيب أى أعراض أو أسباب عضوية .

وفي معظم هذه الحالات احتمال وجـود حـالة اكتئاب خلف الأعراض والشكاوى البدنية .

ـ **تعـريف الاكتئاب المقنـع :** هـو اكتئاب مرضى فيه تظهر الأعراض البدنية في العقل الواعى والاعـراض النفسية مختفية فى العقل الباطن .

ـ أسـباب الاكتئاب المقنـع :

١ ـ **الزيادة في** عدد الناس يؤدى الى زيادة فى عدد المكتئبين .

٢ ـ **التغيرات** السريعة في النواحى الاجتماعيـة ـ النفسية فى البيئة المحيطة بالفـرد تؤدى الى تعرضه الي العـديد من مواقف التــوتر .

٣ ـ الزيادة في اعـداد المصـابين بالامـراض المزمنـة مثـل اضطرابات القلب ، والدورة الدموية بالمخ ، واضطراب الامراض العصبية ، واصابات الجهاز الهضمى ، والمفاصل ، هذه الأمراض المزمنة يصاحبها في معظم الحالات الاكتئاب • حوالى ٢٠٪ من الحالات •

٤ ـ استخدام بعض الأدوية لفترات طويلة يؤدى الى الاكتئاب•

أسباب ظهور الاعراض البدنية كمؤثر للاكتئاب النفسى :

بعض الأفراد من عامة الشعب يفضلون قبول معاناة الشخص من مرض بدنى ، ولا يستطيعون تحمـل الاحساس بمرض نفسى • وعلى الرغم من اتجاه الاطباء المتـكرر للتأكيـد بأن الأمـراض النفسية ـ لم تعـد لها الاحساس بالخجل ـ كالامراض البدنية ، ومع ذلك يستمر الفرد غير مقتنعا •

ولذلك يعتبر هذا الدليل الذى يؤدى الى اتجـاه الكثير من المرضى المكتئبين محاولة تجنب الشكوى النفسية ، بتحويلها الى صورة شكاوى بدنية •

صعوبة تشخيص حالات الاكتئاب في أغلب الأحيان :

هناك صعوبة فى تشخيص حالات الاكتئاب ويرجع ذلك الى :

١ ـ استمرار اهتمام شـكوى المريض بالأعراض البدنية التى يبالغ في وصفها للطبيب وهى :

ـ حرقان شديد بالرأس ٠

ـ اضطراب بمنطقة المعدة ٠

ـ الأرق ـ الامسـاك ـ الارهاق ـ القلق ٠

ـ الاحساس بالضيق ٠

٢ ـ اهتمام الطبيب بايعاز الشكاوى الى الجـوانب البدنية وفشله فى رفع القناع والتعرف على الأسباب النفسية المؤدية لهذه الأعراض وبهذا فان الطبيب يلجأ الى وصف العلاج غير المناسب٠

٣ ـ معظم الاطباء يرفضون قبول الاسباب النفسية للأعراض، ولهذا يميلون الى أن يقـربوا الأعراض الى النواحي البدنية ، متجاهلين شخصية المريض وبيئته ٠

٤ ـ تعرض الكثير من مرضى الاكتئاب لتـكرار الفحـوص الجسمية ، دون الاحسـاس بالشـك والتفكير باحتمـال سبب معاناتهم واضطرابهم للاكتئاب ٠

أهمية ازالة القناع من حالة الاكتئاب المقنع :

يعتبر في غاية الأهمية ازالة هذا القناع بصورة مبكرة ، حتى يمكن :

ـ وصف العلاج المناسب : سواء العلاج النفسى أو العلاج الدوائي ·

ـ ويتجنب المريض مخاطرة استخدام أدوية التى ربما تؤدى الي التخلص من بعض الأعراض ، ولكن لا تؤدى الى علاج الاكتئاب ·

أعراض الاكتئاب المقنع :

١ ـ صداع مزمن : في هيئة احساس بالضغط أو حرقان بالرأس ·

٢ ـ الام عصبية فى الوجه أو في منطقة الفقرات العنقية أو القطنية ·

٣ ـ أعراض بالقلب : الام بالصدر ، احساس بالانقباض ، وزيادة سرعة النبضات ·

٤ ـ احساس بالاختناق في منطقة الزور وأعضاء التنفس •

٥ ـ اعراض الجهاز الهضمى : جفـاف الحلق ، اعـراض معوية ، غازات ، امساك أو اسهال •

٦ ـ اضطراب النوم : زيادة العرق ولاسيما في المساء او لاقل مجهود ، احساس بالارهاق •

٧ ـ أعراض مختلفة : الام بالبطن ، افرازات مهبلية ، تعنية ، زيادة مرات التبول الام بالجهـاز البـولى والتناسلى ، اضطراب الوظيفة الجنسية .

٨ ـ أحيانا : اضطرابات فى السمع والنظر ، سقوط الشعر (أحيانا زيادة القشر لدرجة تؤدى الى الصلع ـ وزوال الشعر) •

علاج الاكتئـاب المقنـع :

١ ـ القواعد الأساسية فى العلاج :

(ا) مضادات الاكتئاب •

(ب) العـلاج النفسى •

(جـ) العـلاج البـدني •

٢ ـ يدعم العلاج بالوسائل الآتية :

(أ) العـــلاج الطبيعي ٠

(ب) العـلاج بالعمل ٠

(جـ) الارشاد النفسى للمحيطين بالمريض ٠

٣ ـ وسائل علاجية أخرى فى بعض الحالات :

(أ) اضافة بعض الأدوية الأخرى : مثل :

المهدئات ـ المنومات ـ المنشطات ـ العلاج السلوكى ـ الايحاء الذاتي ـ العلاج بالموسيقى ٠

في حالات عدم الاستجابة للعلاج :

ـ تعطي المضـادات الاكتئاب باضـافتها لمحاليل عن طريق الوريد ٠

واخــــــيرا :

العلاج بالجلسات الكهربائية كمحاولة أخيرة ٠

الفصـل الرابـع

الخيـال البناء ٠٠ والاكتئاب

حقـائق علمية :

ـ العقل البشرى ببساطة هو أكثر الأجهزة المدهشة والمميزة في العالم ، ومع ذلك فاننا دائما نضيع طاقته الكامنة فالعلماء يذكرون ان الشخص المتوسط لا يستعمل أكثر من ١٠٪ من مخه ٠

ـ العقل الواعي والعقل الباطن (الشعور واللاشعور) :

ينقسم المخ البشرى الى قسمين رئيسين :

١ ـ العقل الواعى (الشعور) ٠
٢ ـ العقل الباطن (اللاشعور) ٠

وقـد تكونت لدينا معرفة كافية عن العقل الواعى ٠

ولكننا نعرف القليل عن العقل الباطن ٠

١ ـ وخلال السنوات الأخيرة أظهرت الدراسات الدقيقة بعض المفاهيم المثيرة ٠

١ ـ وخاصـة : تلك التى تفترض أننا لاننسي على الاطلاق أى شيء قد رأينـاه ، أو احسسناه ، أو سمعنـاه ، أو تذوقنـاه ،

والبراعة هنا هى ان نتذكر في الوقت المناسب ٠

٢ ـ وكذلك ، فان الأمور التى نحبها أو نكرهها ، والمشـاعر وردود الافعـال الحالية كلها محفورة في سجـل العقـل البـاطن (اللاشعور ـ وبخاصة التجـارب العقلية التى تكونت خـلال أيام الطفولة الحساسة والسريعة التأثر ٠

٣ ـ هناك أيضا اكتشـاف آخر حـديث يوضح انك «تتأثر بالعقل الباطن» أكثر من العقل الواعى ٠

مثال : نفرض أن صديقك رفضك أو أهانك :

ستجد عقلك الواعي يحذرك «لا تنغمس في الاكتئاب» ٠

ورد فعـل عقلك الباطن ـ بقوة العـادة ـ « ان كل شخص يعاملك باحتقار» ـ «انك لا تستطيع أن تثق في أحد» ٠ «كيف عملوا معي هذا بعد كل مافعلته لهم» ؟ فاذا كان كل هذا هو رد

فعل عقلك البـاطن فانك ستنزلق الى الرثاء للنفس الذى سيؤدى الى الاكتئاب .

٢ ـ اكتشاف هام آخر بالنسبة للعقل هو : **«استجابة العقل الباطن للتخيـل »** في الحقيقة يعتبر التخيل ، هــو أقوى عوامل العقــل .

فان الابقاء على صـورة سلبية على شاشة خيـالك يؤدى في النهاية الى انهيار ارادتك .

ولذلك :

فان في أى مـرة تتصارع الارادة مع الخيــال ، فان الغلبة تكون للخيــال ، ولهذا السبب فان ظهــور الاكتئاب على شاشة الخيال يكون ضارا للغاية .

ـ الاستخدام السلبى للتخيل :

معظم الناس للأسف يستعملون خيالهم بطريقة هدامة لانهم يصـورون أنفســهم على أنهم عاجـزون ، تنقصــهم الـكفاءة . خائفون . مرفوضون .

وإذا أصبح هذا الأسلوب هو المتحكم في نظرتهم لأنفسهم ،

فانهم يتطلعون الى المستقبل بطريقة سلبية .. فيصبح الاكتئاب هو الصورة السائدة في حياتهم .

لذلك فانه من الأفضـل جـدا :

أن يستخدم الخيال بطريقة بناءه ، ان اظهار صـور مفيدة وايجابية على شاشة خيالك هو الطريق الوحيد الذى يمكنك به أن ترتفع فوق رؤيتك القاصرة عن نفسك ، والتى تعرقل معظم النـاس .

مثابرة العقـل الباطن :

ـ ان أى شىء تضعه على شاشة عقلك الباطن سوف يحـكم تصرفاتك .

ـ ان صـورتك التخيلية لنفسـك هى التي تحـدد كيف تحس وبالتالي كيف تعمل وتتصرف .

ـ يعمل العقل الباطن بطريقة لا تلين من أجل تحقيق ماتظهره على الشـاشة .

ـ لذلك : يجب على كل فرد أن يكون حذرا وماهرا في اظهار الصورة على شاشة عقلة .

ـ مثـال : الراغبون في انقاص وزنهم : مجـرد التفكير والتخيـل والتصور علي شاسة خيالهم صـور لقوامهم الرشيق المشوق فان عقلهم الباطن سيرفض بشدة الأطعمة التى تنقص هذه الصورة ٠

وبعد ذلك يصبح الرجيم أقل ايلاما لأنهم يفقدون بالتدريج شهوتهم للأطعمة التى تتعارض مع الصورة الفكرية الجديدة التي كونوها لأنفسهم ٠

فقد تبين من الدراسة المستفيضة :

ـ ان استغلال طاقة التخيل ضمان لتحقيق السلوك المرغوب :

ـ ان اى شيء نظهره على شاشة خيالك سيصبح هو الهـدف الذى يقودك عقلك الباطن نحوه دون أن تقاوم ٠

التخيل البناء ٠٠ والاكتئاب :

ان مبدأ ضبط العقل والمشاعر والتصرفات عن طريق اظهار الصورة المفيدة فقط على شاشة التخيل للعقل تؤدى الى التخلص من الاحساس بالاكتئاب وقد جرب هذه الطريقة أناس ممن فشلوا من التخلص من الاكتئاب لفترات طويلة ٠

العلاج الطبى النفسي ٠٠ والتخيل البناء :

ان استخدام العلاج بالعقاقير أو بالعلاج النفسى أو بالصدمات

الكهربائية يؤدى الى أفضل النتائج السريعة اذا صاحبه التخين البناء . أى أن يصاحب العلاج «أن يغير الشخص الصورة التي يظهرها على شاشة خياله من الصورة السلبية المملوءة بالاكتئاب والتشاؤم الى الصورة الجديدة الحيوية المملوءه بالسعادة » والتفاؤل .. وبذلك تتبدل المشاعر والسلوك بالتدريج الى الأفضل .

مثال : أتى الي رجل وجيه في منتصف العمر ، ليستشيرني للتخلص من الاكتئاب الذى يعاني منه ، والذى يسببه هجرته زوجته وقد اعترف صراحة .

« انها لم تعد قادرة على احتمال فترات الاكتئاب الطويلة التى تصيبني » .

« جربت كل الوسائل دون جدوى » .

بعد العلاج الطبى النفسى وبدراسة الحالة تبين أن :

ـ كان له أب لا يرتضي الا الكمال وكان هذا الأب يرفضه ويعنفه وينقده دائماً .

ـ كان دائما يعيره بنواقصه ويقارنه بأفراد آخرين خالين من هذه النواقص .

ـ لذلك شعر بأنه غير كفء على الاطلاق • يتوقع الشر •
ـ وغير قادر على تحقيق قدراته الحقيقية •

لــذلك :

فان صــورا سلبية بهــا رثاء النفس ، وعــدم الثقة النفسى ، والاحساس بالنقص مملوءة بالانتقاد كانت تظهر دائما على شاشة خياله العقلى •

وبالعلاج الطبي النفسي والتخيل البناء لقدراته والايمان بالله :

أمكنه ان يتخلص من الصور السلبية على شاشة خياله العقلى واحــلالها بصــور مضيئة متفائلة وتخلص من أعــراض الاكتئاب المدمرة •

وعادت اليه زوجته وقد أوضحت زوجته لماذا استطاعت أن تعــود اليه بقــولها : «انه لم يعــد ذلك الرجــل النكدى المكتئب المتشائم المنتقد الذى عشت معه سنوات • حقا انه تغير وأصبحت الحياة معه الآن ممتعه » •

قوة الايحاء •• والاكتئاب :

ان تأثير الايحاء على العقل له أهمية كبرى • فالايحاء ليس قادرا فقط أن يحفز الانسان ، ولكنه أيضا ينشط الغدد في الجسم •

ـ **مثال :** عندما ترى تفاحه حمـراء لذيذة • ان مجـرد رؤية التفاحـه على شـاشة الخيال تنبه الغـدد اللعابية حتى نجـد أن اللعاب قد سال في الفم •

ـ أمثلة أخرى توضح قوة الايحاء فى السلوك :

ـ حين تلقن الفتاة من أمها أن تتوقع الاجهاد والاكتئاب لمدة ثلاثة أو أربعة أيام كل شهر ، فانها تختبر ذلك ، الى أن تعـدل من طرق تفكيرها •

أما اذا كانت قد تعلمت ان الدورة الشهرية هى جزء من تصميم الله الرائع لحياتها ، وانها رمز للأنوثة والأمومة • ويجب أن نشكر الله على ذلك فان حالة الخمول والكسـل والاكتئاب تقل بدرجـة كبيرة •

ـ نفس قوة الايحـاء تؤثر على السـيدة عند بلوغها سن اليأس • فاذا توقعت سيدة أنهـا ستنهار أثنـاء سن اليـأس فلن يخيب أملها •

وقد تقابلت مع سيدات عقدن العزم على أن يواجهن هـذه المرحلة من العمر على أنها وجـه طبيعى للحيـاة ، ولم يسمحن لأنفسهن بأن يكن معـوقات وقد تم لهن مـا أردن •• ولم يتأثرن لهذا التغير فى حياتهن •

ولذلك : فان اتجاهك الفكرى ، فيها ، أى شىء تظهر فيه خيالك فيه على شاشة خيالك العقلى يؤثر علي حياتك ، مبتدئا بالعقل الباطن ، ثم يتقدم الى العقل الواعي ، ووظائف الغدد .

ستة أمور للتخلص من الاكتئاب وتحقيق الأهداف

١ ـ **خيالك** : حيث أن الخيال كما أوضحنا يمكن استخدامه بطريقة سلبية أو ايجابية لذلك فان مهمتك هى أن توجهه التوجيه الايجابى .

٢ ـ **الأهداف** : معظم الناس المصابين بالاكتئاب هم أفراد مشغولون بأنفسهم فلا يكفى ان يكون الشخص صورا فكرية جيدة عن نفسه بل يجب بالاضافة الى ذلك ان يظهر أهدافا قيمة على شاشة خياله . ويعمل لتحقيقها وبذلك يستطيع أن يعمل بكفاءة وأمل .

أكتب أهدافك :

ان وضع الأهداف بصورة واضحة وملموسة تساعد على أن تحفزه هذه الأهداف بعمق أكبر علي شاشة خيالنا ، فكتابة الأهداف ينبغى علينا ان نتعود على قراءتها يوميا لمدة ستين يوما .

٣ ـ الذاكرة : ان العقل البشرى لا ينشى أى شيء • وقد لا نذكر شيئا ما بطريقة واعية ومع ذلك فمن الممكن أن يكون له تأثير تلقائى علينا •

اننا في الغالب لا ندرك أن خبرات معينة تؤثر على سلوكنا بقوة•لهذا السبب يجب علينا أن نحرص ذاكرتنا بأن تسلكفىجانب الروح على أساس قوى بعد ذلك سيصبح بنك ذاكرتنا مرضيا لله •

فالشخص الذى ينغمس في أفكار اكتئابية ، ويتمعن فى ضائقة وكل رفض ، وكل ضارة ، هو بالطبيعة ميال للاصابة بالاكتئاب •

لـذلك :

١ ـ عندما تأتى الي عقلك ذكرى هذه الأحداث تعود أن «تنسى ما هو وراء» أرفض ان تركز على خبرات الماضي المؤلمة لأنه لتحفر أكثر في عقلك وتؤدى الى استمرار مشاعر الحزن والاكتئاب •

٢ ـ أعد برمجة عقلك بأن تنظر الى الصعاب بعين الايمان• وبذلك تحل هذه النظرة الايجابية محل طرق التفكير السلبية التي تسبب لك الاكتئاب عن طريق العقل الباطن •

٤ ـ العـادات : ينبغى ان تتعلم عـادات تفكير بنـاءه •

فكلما فكرت بطريقة ايجابية في نعمة الله في المستقبل سهل عليك ان يكون لك فكر ايجابى ٠

٥ ـ **المبادىء الروحية :** ان كلمة الله مليئة بنصائح عملية كثيرة جدا لدرجة انك في كل مرة تسمعها بأمانة فانك تكشف مبادىء تناسب احتياجات قلبك الخاصة ٠ كلما تغذى عقلك بكمية اكثر من هذه المبادىء سهل على عقلك الباطن ان يوجه طريقة معيشتك الى هذه المبادىء التي تثمر حياة سعيدة ٠

٦ ـ **دراسة مبادىء الكتب المقدسة :** ستؤدى الى ازالة تأثير ذكريات الماضي المؤلمة ٠ وتحل محلها رسائل ايجابية من الله وبذلك يطمئن قلب الشخص تجاه المستقبل ويستعد لمواجهته ٠

الفصــل الخامس

الاكتئاب •• القلق •• والتوتر •• والضغط النفسى

لا نستطيع مناقشة الاكتئاب دون أن نضع فى الاعتبار دور القلق والتوتر النفسي • فالقلق بصفة خاصة موجود دائما سواء بدرجة كبيرة أو قليلة • والقلق والتوتر غالبا ما يكونان متحدين ، وفي الحقيقة ان لـكل منهما سمات مختلفة •

القـلق النفسى :

القلق جزء طبيعى من الحياة اليومية ، ولا نستطيع الحياة بدون درجة من القلق الوافى • ويمكن القول بأن ذلك وارد أثنـاء قيادة السيارة ، أو ملاحظة الأطفال أثناء اللعب •• ومن مميزات **القلق الطبيعى** ، يمـدنا بالطاقة التى تدفعنا الى العمـل الجيد أو في الأنشطة الأخرى •

اما القلق المرضى : فهـو استمرار القلق بعـد زوال الموقف الذى سببه ، ولا يستطيع الفـرد في هـذه الحـالة التخلص منـه الا بالعـلاج •

تعريف القلق : هو حالة من التوتر مصحوبة بالخوف ٠ وهو شعور بغيض يتميز بالفزع الملح ، والذعر ، والشك ، والريبة ٠ ويكون الشخص غير واع بأى سبب لهذا ٠ وغالبا ما يعتقد بأن السبب بدنى ٠

اختلاف القلق عن الاكتئاب : الأفراد الذين يعانون من القلق النفسى فقط يختلفون عن أولئك الذين يعانون من مرض الاكتئاب ، وذلك لاختفاء التشاؤم والحزن واليأس والقنوط ٠

مثال يوضح حالة القلق النفسى : هو «قلق الانفصال» الذى يصيب الأطفال لفترة معينة عن أمهاتهم ٠ ويبدو على الطفل فى البداية : البكاء ، والقلق ، والخوف ، وسهولة الاثارة ٠ ثم يصبح : هادئا ، منطويا ، منعزلا ، وغالبا ما - يكون من الصعب اختلاطه انفعاليا بالآخرين ٠

- ويفشل الطفل فى النمو بدنيا بصورة طبيعية ٠

تأثير لقاء الطفل بالأم : اذا التقى الطفل بالأم بعد حوالى شهور مثلا من الانفصال يشعر بالسعادة داخليا ، على الرغم من احتمال وجود اصابة نفسية داخلية نتيجة الانفصال السابق ٠

النظريات النفسية لتفسير حدوث القلق :

هناك نظريات نفسية متعددة لتفسير أسباب القلق النفسى منها :

١ ـ **النظرية الجنسية :** البعض يؤيد بأن جذور القلق النفسى ينبعث من الحياة الجنسية المرتبطة بأحاسيس الفرد •

٢ ـ **الحاجة الى القوة :** يؤكد آخرون بأن جذور القلق النفسي ترجع الى حاجة الفرد الي الاحساس بالقوة ليصبح انسانا يعتد به •

٣ ـ **عملية آلية مفيدة :** يعتقد البعض الآخر بأن القلق عملية آلية مفيدة ـ محاولة الطبيعة للشفاء والالتئام ـ •

٤ ـ **خوف داخلى :** يعتقد البعض بأن القلق هو خوف داخلى انبثق الى الخارج •

والخلاصة في تفسير أسباب القلق النفسي هو :

ينبع القلق النفسى من جميع أنواع الصراعات النفسية بين : حاجات الفرد ، والواقع الحقيقى • والانفعالات تلعب دورا قياديا في هذا المجال •

أعراض القلق النفسى :

(أ) **أعراض بدنية** : عديدة ومختلفة منها :
نبضات قلبية سريعة ـ دوار ـ احمرار الوجه ـ زيادة العرق ـ

صداع – اعياء شديد – سوء هضم – آلام غامضة مختلفة في أجزاء الجسم • جفاف الحلق – الضعف الجنسى – الانتصاب المبكر في الرجال – الاحساس بالآم شديدة أثناء اللقاء الجنسى في النساء يظهر بوضوح أثناء الفحص – أحيانا اسهال أو امساك •

(ب) **أعراض نفسية :** خوف مبهم غامض • وفزع شديد غير محدود • عدم النوم ، الاحلام المزعجة في شكل كوابيس مع الاحساس بالارهاق عند الاستيقاظ ، صعوبة في التركيز خوف من الاصابة بالجنون •

مراحل القلق النفسى :

(أ) عند بدء ظهور القلق النفسى ينتشر سريعا وبدون قيد ويمس حياة الفرد فى جميع جوانبها •

(ب) ومع **استمرار القلق :** تنتج عنه نوبات خوف وفزع تسبب للفرد الما وعجزا بدنيا ونفسيا •

ويصاب الفرد بهذه النوبات الشديدة عند اضافة مؤثرات أخرى على الضغوط النفسية الموجودة •

أعراض نوبات الذعر الشديدة : تتميز بالخوف الشديد ، ويمكن أن تؤدى الى نوع آخر من المخاوف منها والأكثر شيوعا :

ـ الخوف من الأماكن الواسعة : «أجاروفوبيا» أو .

ـ الخوف من الأماكن المغلقة : (كلوستروفوبيا) أو .

ـ الخوف من السفر : بالطائرة أو بالأتوبيس ، أو بالقطار ، أو استخدام المصاعد .

هـذه كلها تسبب مشـاكل عديدة ، واذا لم يتمكن الفـرد من تجنب الموقف يخاف ويعانى المصاب من الذعر ، وغالبا ما يكون مصحوبا بخوف شديد من الانبهار .

التـوتر النفسى :

ترتبط حـالات التوتر بالقلق النفسى ، تميل العضـلات الى التقلص .

ـ ويشعر المريض بأنه مشدود نفسيا وبدنيا .

ـ ويتضح التوتر النفسى في شكل تعبيرات غاضبة على الوجه، مع ارتعاش حين تبدو الانفعالات على وشك الانفجار بدون تحكم.

ـ تظهر على المريض سرعة الاثارة والغضب لأقل سبب .

ـ والشخص الذى يعـانى من التـوتر يمـكن أن يصـف ما يشعر به : الاحساس بالثقل والضغط الشديد برأسه .

ـ صعوبة تجنب التوتر النفسى :

التوتر يمكن أن يكون من الصعوبة تجنبه ، ويبـدو أنه ينبع من صراعات نفسية شـديدة ، سـواء كانت على مسـتوى العقل الواعى أو العقل الباطن .

ـ الصـداع التوترى :

هناك أنواع معروفة ومتعددة من الصداع منها :

الاحساس بالثقل ، والضغط ، أو كان رباط من الجلد مربوط بإحكام حـول الرأس •• وهكذا •

الصـداع النصفى ليس نادرا ، وأحيـانا ينتـج الصـداع عن أمراض متعددة منها : أمراض الشرايين ، والالتهاب السحائى ، وغيرهم من الأمراض الأخرى •

أعراض الصداع التوترى :

يتميز الصـداع التـوترى : بألم شـديد غير محـدد ، ثابت ، ضاغط على الرأس عادة فوق العينين وخلف الرأس من جانب واحد أو كليهما ••• أو ما يشبه الحـزام المربوط حـول الرأس أو على شكل ضغط عند قمة الرأس •

أحيـانا يبـدو الألم حيث تلتقى الجمجمة بالرقبـة ، ويزداد الألم سوء عادة في المساء ، ولكن يمكن ان يختفى ليلا أثناء النوم ، ويبدأ فقط فى الظهور ثانية عند الاستيقاظ مباشرة •

ويمكن أن يكون ذلك ناتجـا ، حين تتقلص عضـلات الانسان المتوتر ولا يمكن استرخاؤها ، فيقل الدم الذى يغذيها وبذلك تؤدى الى الألم •

من هم الذين يعانون من الصداع ؟

ـ ان عددا كبيرا من الناس يعانون من الصداع النصفى بالاضافة الى الصداع التوترى .

ـ بعض أنواع الشخصيات لديها الاستعداد لهذا : الأفراد الذين يتميزون بالدقة وارهاف الحس ، وذوى الضمير اليقظ .

ـ البعض الآخر من الاشخاص الذين ينحدرون من أسر يكون القلق النفسى بها وراثيا .

½ الذين يعانون من الصداع لديهم أعراض الاكتئاب .

ـ عوامل ظهور الصداع :

يبدأ ظهوره بمجرد تعرض الفرد الى عوامل انفعالية مصحوبة بتوتر . ومن هذه العوامل التى تتيح ظهوره هى :

ـ ضغوط وظيفية ـ مشاركة في مواقف صعب تحملها .

ـ أحداث يتعرض لها الفرد بها ضغوط نفسية : كقيادة السيارة في فترة الذروة .

علاج الصداع التوترى :

ـ ينبغى أولا علاج السبب الأصلى بعد البحث عنه بالفحص النفسى الدقيق .

ـ بمعنى آخر علاج التوتر أو القلق ، أو الاكتئاب المصاحب له .

الضغط النفسى :

دور الضغط النفسى في حـدوث أمـراض الشريان التاجى ، أيقظت اهتمامات كبيرة في السنوات القليلة الأخيرة .

ومن المعروف جيدا بأنه توفي رجل بصورة مفاجئة ناتجه عن نوبة قلبية ، يشعر رجـال آخـرون فى نفس السن بقلق نفسى شديد ، وغالبا ما يلجـأون الى الاطمئنان على صحتهم بالفحص البدنى الـكامل .

من هم المعروضون للضغط النفسى ؟

هناك أنماط معينة من الناس توصف بالنفسية العدائية أكثر من غيرها .

وفي بحث أجرى فى كاليفورنيا : تبين فيه :

أكثر من ثلاثة الاف رجـل تم فحصهم في فترة ثمانية ونصف سنة ، تبين ان الأفراد الذين يعانون من الضغط النفسى هم الذين يشعرون بالعداء تجاه الغير ، ويغلظون القول فى الحديث... الخ وهؤلاء تبين أن اصـابتهم بأمراض القلب هى ضعف الآخـرين . وخمسة أضعاف عرضه للاصابة بنوبة ثانية .

أعراض الاصابة بالضغوط النفسية والانفعالية :

تبين أن الشخص الذى يعانى من ضغوط نفسية وانفعالية ، دون ان يجـد وسيلة للتخلص منهـا ، معـرضا لنـوبات قلبية ، أو الاستجابة التوترية الشديدة التى تظهر في أعراض :

ذعر ، غضب ، جفاف بالحلق ، عدم قدرة على التنفس ، توتر عضلى بالاضافة الى ضغط الدم المرتفع .

هناك أعراض بدنية أخرى تنتج عن استمرار تعـرض الفـرد للتوترات : مثل : قرح الاثنى عشـر ، الربو الشعبى ، السـكر ، زيادة في نشاط الغدة الدرقية ، اضطرابات الجلد .

والضغط النفسي ليس من الضرورى أن يكون سببا اصليا في حـدوث الأعراض السابقة ، ولكن يمكن ان يكون عاملا هاما في زيادة الحالة الموجودة سوء .

الفصل السادس

التشخص والعلاج للاكتئاب والقلق النفسى

يلجأ هؤلاء الذين يعانون من القلق ، والتوتر ، والضغط النفسى الي استشارات غير مثمرة من عدد كبير من الفاحصين محاولين العثور علي سبب بدنى ، ولكن تؤدى هذه المحاولات الى نتائج سلبية – «ليس هناك شىء خاطيء» – ومع كل تأكيد بأن ليس هناك شيئا مرضيا ، يسأل المريض لماذا اذن أشعر بهذه المعاناه ؟

تشخيص المرشد ذو الخبرة :

يشخص الناصح والمرشد ذو الخبرة بأمور أعراض ايجابية ، ويتجه الى مساعدة المريض ويؤكد له بأن هناك شيئا خاطئا لأسباب محددة .

الفحص البدنى :

ومن الحكمة والضرورة أن يلجأ الذين يعانون الى الفحص

البدني ، ويحتاج هؤلاء المرضى الى بعث الطمأنينة في نفوسهم من ناحية خلو قلوبهم من أى مرض ٠

وينبغى على الفرد بتشجيع المعالج أن يتقبل العلاج الطبى والطمأنينة النفسية وبذلك يمكن تجنب الشك المؤلم ٠

١ ـ مساعدة الفرد لنفسه :

العلاج بالاسترخاء :

أفضل وأحسن علاج من الناحية العملية هو أن يتعلم الفرد ، ويتدرب بانتظام استرخاء الجسم بأكمله :

ـ يرقد على سرير غير لين ، ويضم الأطراف الى اعلى بالتبادل حتى يشعر بتعب بسيط ، ثم يترك الذراع أو الساق يسقط مثل كيس الرمل ٠

ـ ثم يسمح للقدمين والساقين الالتصاق بالسرير ، ثم الفخذين ، والظهر ، والكتفين ٠

ـ لتفتح فمك ولتسمح لرأسك بالالتصاق نحو الخلف ٠

فحص أسلوب الحياة ٠

من الأفضل أن تفحص أسلوب حياتك ٠

ـ هل العمل فوق قدرة تحملك ؟

ـ هل تعود الى المنزل وفت وجبة المساء لتتناولها مع الأسرة؟

ـ هل العمـل المنزلى ورعـاية الأطفـال أصبحـا أكثر من أن تستطيع تحملها ؟

ـ هل تقلقك وتزعجك التفاصيل ؟

ـ هل تشعر بتعب شديد لدرجة تمنعك من تقدير حياة المنزل.

وسائل التخلص من المعاناة :

١ ـ ينبغى أن تشترك في **مناقشـة مشاكل الأسرة المنزلية** ، ولاسيما ما يخص النواحى الاقتصادية مع أفراد الأسرة **كلها** ، ولا تتحملها أنت وحدك .

٢ ـ ينبغى **ممارسة الأنشطة** المتعددة مثل : **فلاحـة البساتين التمشية** ، والأنشطة البدنية الأخرى ، زيارة الأصدقاء ، **ممارسة الأعمال** اليدوية والفنية ، والرسم بصفة خاصة يعتبر علاج ممتاز .
هذه جميعها يمكن أن تساعد في تخفيف المعاناة النفسية .

٣ ـ ينبغى ان تدرس **بدقـة المواقف التى تؤدى الى التـوتر النفسي** ، وتحاول أن تعيد وتعدل برنامجك .

(أ) **مثال** : من المعروف أن القيادة العنيفة للسيارة ترفع ضغط الدم ، لذلك ينبغى أن تقود سيارتك بمهارة وبهدوء دون استعجال أو منافسة لتوفر وقتا لرحلتك دون استعجال .

(ب) **مثال :** بعض الناس ينخفض مستوى السكر فى الدم بسرعة (تقل لدرجة تجعل الشخص يشعر بتوعك) ، لذلك ينبغى أن تدرس أى علاقة يمكن أن تكون بين الشعور بالتوعك والتوتر وبين تناول الوجبات أو الصيام .

واذا لزم الأمر ، ينبغى تناول شىء لتجنب هـذا النوع من رد الفعل .

(واذا كنت تقود لمسافة طويلة ، فخذ معك بعض الطعام لتناوله فى الطريق) .

٤ ـ طلب المساعدة من طبيب نفسى :

ليس من السهل دائما ان يدرس الانسان مواقفه الشخصية بنفسه ، لذا يكون من المفيد طلب المساعدة من طبيب نفسى ليساعدك في الاكتشاف انها لفكرة قيمة وراجحة ، وبصفة خاصة فى منتصف العمر لتتعرف على مسار حياتك حاليا ومستقبلا ، حتى اذا ما وافتك سن التوقف عن العمل ، والاحالة الى التقاعد حيث يلزم تغيير نمط الحياة والعمل والكفاح المتعلق بالمهنة ، يمكنك فى هذا الوقت تقبل هذا التغيير بنفس راضية وهادئة .

٥ ـ وسائل أخرى ممكنة لمكافحة التوتر :

التأمل ، اليوجا ، التنويم المغناطيسى ، تحويل الاهتمامات

بعيدا عن النفس التدريب على الاسترخاء بواسطة متخصص في العلاج الطبيعى أو من لهم خبرة في هذه النواحى .

٢ ـ « العـــلاج الطبى » :

فى حالة عدم قدرة الشخص على مساعدة نفسه ، فيمكن عمل الكثير باستشارة الطبيب النفسى الذى له الخبرة المرموقة فى هذه النواحى وفي وصف الدواء المناسب الذى يؤدى الى التخلص من الأعراض الخاصة بالاكتئاب والقلق .

أنواع العلاج الطبى النفسى الذى يساعد على الشفاء :

في الحالات التي لا يستطيع الفرد فيها مساعدة نفسه بمفرده، سوف يلجأ الطبيب النفسى الي استخدام الأنواع الآتية من العــلاج أو بعضها :

١ ـ العلاج النفسى ـ المصحوب بالأدوية :

ويعتبر هذا أفضل علاج يؤدى الي أحسن النتـائج . فمجـرد الفحص الدقيق العميق في جلسات نفسية يؤدى الى نتائج فعالة من الجلسة الأولى .

ومن الأفضـل أن يلتزم المريض باسـتمرار علاجـه بعـدة جلسـات نفسية كى يستطيع التخلص من الصراعات النفسية المختفية داخله .

٣ – العـــلاج الســـلوكى :

وهذا النوع من العلاج له أيضا من يمارسونه ويدعمونه • والذى مازال يعتبر مجالا للجدل والمناقشة ، وهو أن هؤلاء الذين يمارسونه ، ينكرون وجـود العقل الباطن ، ويعالجون الأعراض كما هى واضحة ، وظاهرة دون تعمق في أغوار شخصية الفرد •

وفيما يلى الطرق الشائعة في العلاج السلوكى :

١ – العلاج بسلب الحساسية •

٢ – العـــلاج بالكراهية •

٣ – العـــلاج بالاغراق •

(أ) طريقة سلب الحساسية : Desensitization

هنـــاك طـــريقة مستخـــدمة بواســـطة السلوكين هى **«سلب الحســـاسية »** :

حيث يتخيـــل الشخص الذى يعـــانى من موقفـــا مخيفا ، بتعرضه لهذا الموقف المخيف الذى يسبب له ذعرا ، ومن هنا يقـــل القلق تدريجيا •

مثـــــال :

اذا كان هناك شخص يصيبه الفزع عند رؤية العناكب يمكن علاج هـــذه المشكلة بعمل عناكب صغيرة من الورق ، وبالتدريج يمكن أن يصل الأمر الى العناكب الحقيقية •

(ب) **العــلاج بالكراهية :** Aversion Treatment

حيث تقرن الأعراض في ذهن المريض بشىء كريه وبغيض له ٠

مثـــــال :

الشخص الذى يسرف في تعــاطى الخمر ، فحين تلح عليــه الرغبــة ليشــرب الخمــر ، ينبغى ان يصاحب تعاطي الخمر ، صدمه تيار كهربى خفيف ٠

(جـ) «العـلاج بالاغراق » : Flooding

تستخدم هذه أيضا بواسطة السلوكيين ٠

وهى ان يوجه الشخص نحــو اغراق نفسه في قلقه ويغوص فيه وكأنه يستنفذه ويستهلكه كليه ٠

« الأدوية الشـائع استخدامها »

١ ـ أهم الأدوية ٠٠ وفائدتها :

١ ـ المواد المستخدمة للتحكم والتخلص من الاكتئاب والقلق النفسى والحالات المشابهة تشمل :

مضادات الاكتئاب ـ مضادات الشلل الاهتزازى ـ المنومات ـ المهدئات والمسكنات ٠

٢ ـ ولـكل من هذد الأدوية اسم كيمائى وآخر تجارى ٠

٣ ـ وقد تطورت كلها نتيجـة بحـوث كيمائية قام بها الذين قضوا في أبحاثهم وتجاربهم ما يزيد على عشر سنوات للظفر بهذا التطـور ٠

٤ ـ هذه الأدوية الحديثة : حين توصف بطريقة صحيحة ، لها تأثير فعال وقوى ٠

وهى فى معظم الأحوال : ـ

(أ) تقصر فترة الاكتئاب ٠

(ب) تخفف القلق النفسى وتقلله ٠

(ج) تعطى المريض الفرصـة ليفيد من فحصـه لنفسـه ومن مساعدة العلاج النفسى ٠

٢ ـ تحـذيرات عند استعمال هذه الأدوية :

١ ـ ينبغى الا تستخدم هـذه الأدوية **لعـلاج نفسك** ، بل يجب استشارة طبيبك وتخبره بأى أعراض جانبية غير طبيعية • حيث ان معظم المستحضرات القـوية الفعـالة لها أعراض جانبية • فبعضها يسبب النعاس ولاسيما عند بدء تعاطيها •

٢ ـ ينبغى تجنب والحـذر من **خلط الأدوية** المختلفة التى توصف •

٣ ـ ينبغى علي **الحامل** بصفة خاصة الحـذر من استخدام هـذه الأدوية في الشـهور الثلاث الأولى من الحمل ـ للوقاية من التشوهات التى يمكن أن تحدث في الجنين عند استخدامها •

٤ ـ ينبغى التخلص من **الخوف** من استخدام هذه الأدوية ، مادامت تحت اشـراف طبيب نفسي الذى لـه الخبرة في هـــذه الناحيـة •

أهم الأدوية المستخدمة في علاج الاكتئاب والقلق النفسى

هناك أكثر من مـائة مستحضر ، والصفـات المميزة لمعظم هذه الأنواع هى :

١ ـ مضـادات الاكتئاب :

من الأدوية المضـادة للاكتئاب والتى تستخـدم علي نطـاق واسع هي : Trieyclics and Tetracyclics

(أ) ولها أربعة تأثيرات أساسيه :

١ ـ تحدث الاسترخاء السريع نسبيا .

٢ ـ ترفع الحالة المعنوية للفرد .

٣ ـ تحسن الشهية للطعام .

٤ ـ تحسن طبيعة النوم (لذلك ينبغى تجنب استخدام المنومات) .

(ب) استخدامها مع المهدئات Phenothiazine

في بعض الأحيان يكون لها فائدة . ولاسيما حين تكون درجة التركيز ضعيفة .

(ج) تجنب استخدامها في الحالات الآتية :

ضغط الدم المرتفع ـ أمراض القلب ـ أمراض العين ـ أمراض الجهاز البولى .

(د) الأعراض الجانبية : قليلة نسبيا :

ـ الكسل والخمول أثناء الأيام القليلة من استخدامها .

ـ جفاف الفم شائعا عند استخدام هذه الأدوية .

(هـ) الخواص المميزة لبعض هذه الأدوية :

بعضها له قيمة لا تقدر في علاج احد أنواع الاكتئاب .

ـ المصحوبة بالوساوس المتعلقة بشيء ما .

– واحـد أو اثنين من الأدوية لـه تأثير فعـال على القلب والأوعية الدموية .

حيث أن المركبـــات أو المـكونات المشـــتقة من Tetrayclios لا تسبب جفاف الحلق أو تؤثر على القلب.

(و) الاختلاف في تأثير هذه الأدوية :

Tetracyclics V Tricyclics

ينبغى ادراك الحقيقـة بأن كـل من كـلا من المجمـوعتين المذكورتين تختلف اختلافا كبيرا مع فوارق ى خواصها ، البعض لها تأثير منوم والبعض الآخر تأثير منبه .

(ن) تجنب استخدامها دون اشراف طبى نفسى :

ينبغى أن يكون استخـدام هـذه الأدوية المضادة للاكتئاب والقـلق تحت اشـراف طبي نفسي ، حيث أن استخدام أكثر من دواء يؤدى الى خطورة شديدة .

– مجموعة الـ : Benzodiazepines

تستخدم هذه المجموعة من المواد على نطاق واسع وتشمل :

المهـدئات ، والمسـكنات . وتختلف في تأثيرها من مجـرد تخفيف القلق البسيط الى النوم العميق .. وتعتبر مستحضرات قيمة في مقاومة القلق والتوتر وكذلك تخفيف التقلصات العضلية.

١ ـ ونوع : Chlordiazepexide (الاسم التجارى : Librium) له فائدة كبرى فى تخفيف الاحساس بالغضب والعنف .

٢ ـ ودواء Diazepam (الاشم التجارى : Valium)له قيمة كبيرة في استخدامه قبل علاج الاسنان . وبعض الأنواع تعتبر ممتازة فى علاج التشنجات .

ومن خواص هذه المجموعة :

١ ـ الاعتماد علي استخدام هذه الأدوية شائع وغير قليل .

٢ ـ الزيادة في كمية الجرعة يمكن أن يسبب عدم اتزان ودوار .

٣ ـ ومع ذلك : فاستخدام الجـرعة الكبيرة يكون آمنا نسبيا ، وتوصف الآن على نطاق واسع بدلا من الـ Barbiturates.

مجمـوعة الـ Phenothiazincs :

تستخدم هذه المجموعة في حـالات :

ـ كثرة الحركة ، الضغط النفسى ، والغضب ، والعنف .

ـ وأطلق على هذه المجموعة «مقومات النفس» "Psycho-Correctives

ـ تتميز بخـواص مختلفـة ومتنوعة : تكونت بعض هـذه الأنواع بطريقة التى تحتاج الي استخدامها بالحقن كل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع .

ـ **الأعراض الجـانبية :**

استخدام هذه المجموعة على نطاق واسـع وبجـرعات كبيرة يمكن أن يؤدى الى ظهور :

ـ النعاس ، الدوار ، الامسـاك ، الصـداع ، انخفاض ضغط الدم ، والسئل الرعاش •

ـ وقليلا ما يحدث تفاعل يؤدى الى بروز اللسان الى الخارج، ودوار في العينين ، وتشوه بالوجه •

ـ هـذه مظاهر مزعجة : لمن لا يعلم وغير معتـاد على هـذه المظـاهر ، ومـع ذلك تزول بسرعة باستخـدام الأدوية المضـادة للباركنسيوينزم Par Kinsonism •

مجمـوعة الـ Lithium Carbonate :

تستخدم هـذه المـادة غالبـا في عـلاج حـالات **لوثة الهوس والاكتئاب** • وليس فقط لتساعد على التحكم في النشاط الزائد ، ولكن أيضـا لتخفيف الاكتئاب • وتعـدل المستويات المختلفة في الارتفاع والعمق للتأرجح المزاجى •

تأثير هـذه المجموعة :

مستوى الفاعليـة ضيق • وينبغى قياس كمية الـ Lilhium في الدم بدقة ويختلف الناس الى حـد كبير من ناحيـة امتصاصهم لمـادة Lilhium Conbonete ، ولهـذا فانه ينبغى **ضبطها** بأى سرعة حتى تستقر •

ـ فاذا كان المستوى **منخفضا** سوف لا يكون لهـا أى تأثير علاجى ٠

ـ اذا كان المستوى **مرتفعا جـدا** : الرعشة ، فقـد الاتزان ، صعوبة النطق ٠ وأحيانا يمكن يصل الضرر الى فقد الوعى ٠

مجموعة الـ Meprobamate :

ـ تعتبر مهـدىء ضعيف ، وتوصف أحيانا في حـالات القلق النفسى البسيط ٠

ـ يستحسن استخدامها بصورة متقطعة وفقط لفترات قصيرة ٠

(٣) القواعـد الأساسية فى عـلاج الاكتئاب :

١ ـ **العلاج النفسى** : التى تشمل الحوار الذى يقوم به الطبيب مع المريض من خلال الممارسة اليومية للحالات ٠

٢ ـ العلاج **الدوائى** من مضادات الاكتئاب ٠

٣ ـ العلاج **البدنى** اذا لزم الأمر ٠

يتوقف استخدام هذه الوسائل حسب ظروف كل حالة ٠

ويمكن اضافة وسـائل أخرى للعلاج :

وهـذه تتوقف علي الجـانب المرضي الذى أدى الي ظهـور الاكتئاب :

(أ) العـلاج الطبيعي ٠

(ب) العلاج بالعمل ٠

(ج) الارشاد النفسى للمحيطين بالمريض ٠

(٣) في بعض الحالات يمكن اضافة الأدوية الآتية :
مخفضات الضغط ـ المهدئات) المنومات ـ المنشطات ـ العلاج السلوكى ـ الايحاء الذاتى ـ العلاج بالموسيقي ٠

(٤) في الحالات التي لا تتأثر بالعلاجات السابقة :
١ ـ تعطى مضادات الاكتئاب بالوريد عن طريق المحاليل ٠
٢ ـ وأخيرا استخدام جلسات الكهرباء ٠

(٥) في حالات الاكتئاب الذهاني :
أساس العلاج فى استخدام : مضادات الاكتئاب ٠

(٦) في علاج الاكتئاب النفسى :
أساس العلاج فى استخدام : العلاج النفسى ٠

(٧) في علاج الاكتئاب المقنع أو البدني :
علاج المرض الأصلى ٠

(٨) في حالات الاكتئاب المختلط :
يتجه العلاج نحو تعديل العوامل المرضية المختلفة مصحوبة بالارشاد النفسى للمحيطين ٠

(٩) مضادات الاكتئاب :
هى المنشاطات النفسية الوحيدة التي لها خاصة التأثير ضد

الاكتئاب .. أى التى تحسن الناحية المعنوية للمريض ، وتضىء حياته بعد الظلام الذى خيم عليها .

ـ مضادات الاكتئاب : على الرغم من تأثيرها الفعال في ازالة المشاكل والصراعات المسببة للاكتئاب .

لذلك : نان :

العلاج النفسي يعتبر جزء هاما من علاج الاكتئاب .

ـ من خلال العلاج النفسي يستطيع الطبيب خلق الأمل والطاقة والنشاط الي المريض .. ومساعدته علي حل مشاكله وصراعاته الداخلية .

ـ مضادات الاكتئاب لها فائدة كبرى : حيث انها تساعد المريض المكتئب علي رؤية مشاكله بضوء آخر ، وتساعد علي تقبل المريض لوسائل العلاج النفسي التي يستخدمها الطبيب النفسي لمساعدته .

الفصـــل الســابع

كيف تقاوم الاكتئاب والقلق النفسى ؟

بالرغم من أن كل شخص قد وقع ضحية للاكتئاب في يوم من أيام حيــاته ، الا أن تبين أن البعض يصــاب بالاكتئاب أكثر من غيرهم ، ويرجع ذلك الي الحقيقة التي تشير الى أن الاكتئاب لا ينتج فقط عن تغير في كيمائية الجسم أو «مضايقات الآخرين»، أو «ضغوط الحياة» ، وانما ينتج عن اتجاه الشخص الفكرى ازاء هذه الضغوط التي تدعو الي الاكتئاب .

لقد كان هــدفي في هــذا الكتاب أن أوضح أن الاكتئاب ليس شيئا حتميا ، بل يمكن تجنبه . ويحتوى هــذا الفصل علي اهم الخطــوات التي يستطيع الفــرد ان يتبعها ليهرب من مشــكلة الاكتئاب . ولقد جرب مئات الأشخاص هذه الخطوات وشهدوا بفاعليتها .

١ ـ الايحاء الذاتى بالسعادة :

لا يكمن سر السعادة في تقوية الرغبة فيها ، بل في الخيال الذى يصور لك انك سوف تسعد .

فاذا أردت أن تقاوم الاكتئاب فعليك أن توحى لنفسك بالسعادة ، فالايحاء بالسعادة لو تمكن منك فلن تترك مجالا لفكرة أخرى تتطرق اليك .

٢ ـ لا تتحسر ولا تسخط على الدنيا اذا كشفت أسباب ضعفك أو خطئك :

بل وجه طاقتك الى العمل المنتج لتحسين حياتك ، وتجنب الاكتئاب فلن يترك لك العمل فرصة للأسى والحسرة والشعور بمرارة الاخفاق أو الفشل .

كلما ضاعفت جهدك الانسانى زاد استمتاعك بالعمل والحياة والتخلص من أحاسيس الاكتئاب .. ولا تيأس اذا رأيت انك تسير ببطء .

فالمهم الا تتوقف ، بل تسير في الحياة ، وتتعلق بها برغبة قوية وارادة شديدة : ارادة الحياة .

ونحن نتأثر بالوراثة وبالبيئة ، والمدرسة وشخصية الوالدين ،

والدين ، والعادات ، والتقاليد ، والأخلاق وهي «تتصارع وتتضارب في نفوسنا» .

ولكن : يستطيع كل منا أن يوجه نفسه الى السعادة وتجنب الاكتئاب بأن يقوى رغبته في الحياة ، ويزيد تعلقه بها حين تشتد ظروفها ، فيجتاز الخطر بتنمية الرغبة في الحياة بكل الوسائل ، والاقبال عليها للاستمتاع بمباهجها وزيادة حظنا منها .

٣ - درب نفسك على مقاومة الشعور بالاكتئاب :

المرء قد يصاب بالشعور بالاكتئاب ، يستبد به بين وقت وآخر ، فيترائى له أن مقاومته عبث لا طائل وراءه ، ويشجعه هذا الشعور على الاستسلام والخضوع والاستمرار في هذا الاحساس المدمر .

اما الشخص الذى يرغب في مقاومة هذا الاحساس للفوز بالسعادة في الحياة ، فيلجأ الى تدريب نفسه على مقاومة الشعور بالاكتئاب ، ولا يرضى بفكرة الهزيمة ، ولا يقبل ان تستضعفه ظروف الحياة ، ولا يوافق على وجود الخطر العاثر والزمن الغادر والظروف المعاكسة .

وهو يرى أن مجرد التفكير في الاكتئاب قد يجلب له التعاسة ، ولذلك لا يفكر الا في السعادة ، ولا يعمل الا للفوز ومقاومة الاحساس بالتعاسة .. ومن ثم يظفر ويفوز .

٤ ــ قوى النواحى الدينية والروحية والاتصال بالله :

ــ ليس الدين مظاهر العبادة وحسب .

ــ والانسان الموفق الناجح السعيد يستعين بروح الدين وتعاليمه في تسليح نفسه وتحصينها ضد أمراض النفس ، وضد العادات الهدامة ، وضد الشعور بالتعاسة والاكتئاب والدين يحذر من الحسد والحقد والخوف من المستقبل .

ــ الاكتئاب يشل التفكير ويمنع الاقدام والتقدم .

ــ فهو يبدأ قلقا يساور النفس ، ثم ترسخ جذوره في العقل الباطن ، فتضطرب كل أفكار المرء خاصة في عمله وأسرته وحياته .. ولا علاج للخوف والاكتئاب سوى الايمان بالله ورحمته وعفوه وكرمه .. ولن يساور الاكتئاب قلبا عامرا بالايمان .

٥ ــ سامح أولئك الذين يخطئون اليك :

الأشخاص الذين لديهم قابلية للاكتئاب يتذكرون دائما أن شخصا محبوبا أو أحد أقاربهم قد رفضهم أو جرحهم في حياتهم المبكرة .. ولن يتمتع أولئك الأشخاص بالانتصار الدائم على الاكتئاب حتى يغفروا لهذا الشخص ، بل وفي الحقيقة لن يحصلوا علي النضوج الروحى بدون الغفران .. ان روح عدم الغفران

مرض فكرى يتغذى على نفسه الى أن يعترض مشاعر الحب وكل المشاعر النبيلة الأخرى .. بالاضافة يجعل صاحبه ضعيفا ، ويقع فريسة لانفعال مؤلم وهو «الاكتئاب» ، وتزداد مرارة هذا الاحساس الى أن يصل الشخص الى الحالة يجد فيها أن مجرد الأمور البسيطة تثير روح الحقد والتوتر فيه .

لذلك : فعلى الشخص ان يراجع نفسه ويبدأ بالتغاضى عن أخطاء الغير للتخلص من الاكتئاب .

٦ - جدد ذهنك يوميا :

أن الطريقة الصحيحة التى تبعث السعادة في داخلك وتقاوم بها الاكتئاب هى تجديد ذهنك يوميا بكلمة الله كى تتغذى روحيا ، وكذلك عليك أيضا أن تكون باستمرار مطلعا على الجديد في كل ما يكتب أو مبتكر أو ينشر عن نوع عملك .

ويجب الا تكتفى فى مجال مهنتك بحظ المبتدئين ، فانك اذا جمدت في مكانك تخطاك غيرك فى السباق الى النجاح .

لذلك : ينبغى عليك دائما أن تدرس الوسائل الجديدة ، وأن تستخدم دائما أحدث المكتشفات وآخر المبتكرات في مجال عملك .

٧ ـ كن ايجـابيا دائما :

لا يوجـد للسلبية مكان في حياة الانسان المؤمن المتفائل ، ولاننا متصلون بقوة الله العجيبة فيجب علينا أن لا نتوقع شيئا غير النجاح . تجنب الذى يشكو دائما ، والمتذمر والمنتقد . والأهم من ذلك تجنب تقليدهم .

ان السلبية والتشاؤم والتذمر والانتقاد والميـل الى القيل والقال ليست مضرة فقط ولكنها أيضا معـدية . وفى الحقيقة أنك تعمق هذه الأمور في عقلك فى كل مـرة تتحـدث عنها .. لذلك عليـك أن تحـرص على أن يكون حـوارك وفكرك ايجـابيين في الأوقات .. وبذلك يمكنك أن تقاوم اليأس والاكتئاب .

٨ ـ اجعل من مهنتك فنـا رفيعا :

أيا كانت مهنتك فلابد لك فيها من التفوق . ولتقبـل عليهـا بكل نفسك لتسبق فيهـا أقرانك ، وتزداد فيها كل يوم اجـادة وحـذقا .

اجعل منها فنا رفيعا ، ثم اجعل من نفسك أستاذا في هـذا الفن . وانك تستطيع أن تصل الى هذا الفن أن أنت أحببت مهنتك . راقب الناجحين جميعا ، فلن تجـد فيهم انسـانا يكره مهنته من قلبـه .

حاول دائما أن تحمل نفسك على حب مهنتك والاخلاص لها ،

وأن تمنى في نفسك ملكه الاجتهاد في العمل ، والحرص على الوصول الى الكمال فيه وذلك عن طريق تعميق الحماس فيه ، وتجنب التردد في تنفيذ أعمالك ، والحرص على التنظيم في استغلال الوقت ، مع ضرورة اعتدال العمل بين الحين والحين (الاجازات) لادخار الطاقة التى يمكن بواسطتها الاستمرار في العمل البناء المنتج .. وبذلك يمكنك الاحساس بالسعادة ومقاومة الاكتئاب .

٩ ـ احرص على شغل وقت الفراغ :

اذا كانت الظروف لم تسمح باختيار العمل الملائم من قبل ، فعلاج هذا الحال ، هو استخدام الفراغ بحيث يعوض من سأم العمل ، وذلك بأن تمارس هواية ما تشغلك وتعوضك الفتور فى العمل ، وتعيد اليك اتزانك النفسى ، وتبعد عنك الاحساس بالاكتئاب .. ولذلك يجب أن يكون لك هواية بل هوايات تتوافر بها اهتماماتك .

وان أعظم هذه الهوايات هي القراءة وتعود الدرس ، لأنها هي الهواية الباقية الى سن الشيخوخة .. وهى في ظاهرها هواية واحدة ، ولكنها في صميمها جملة هوايات لأن الذى يعشق الدراسة يجد نفسه مشغولا بألوان مختلفة من الهوايات والاهتمامات .

وبذلك : لن يسأم فراغه ، ولن يقضيه ذاهلا في غيبوبة نفسية

على كراسى المقاهى والكافيتريات ، ولن يقع في العادات السيئة : كالتدخين والشراب والادمان .

والخـــلاصة :

ان أوقات الفراغ للفرد ان لم تستغل بطرق مفيدة يجنى من ورائها التثقيف العـام ، وممارسة الألعـاب الرياضية ، والنشاط الاجتماعى المثمر ، لتحولت الطاقة الي سبل ليس من مصلحة الفرد ولا من مصلحة العامة أن يضيعوا فيها هذه الأوقات .

فالمفروض أن يعود الموظف الي عمله بعد الأجازة الأسبوعية أو السنوية وهو أكثر نشاطا وحيوية ، حتى يقبل على عمله بروح جديدة مرتاح البدن ، هادىء النفس .

١٠ - حافظ على سلامتك البدنية والنفسية :

ان السلامة البدنية للانسان يدل عليها الأداء المنتظم الكافي لجسمه . فان المرء حين يكون سليم الجسم قلما يشعر بحـالته الجسمية . والمثل القديم يقول «يشعر الانسان بالمرض ولا يشعر بالصحة اطلاقا» . وفي هذا يكمن الخطر الكبير . اذ ان كثير من النـاس ينتظرون حتى يصيبهم المرض قبـل ان يفكروا في زيارة الطبيب . فالفحص المنتظم يسـاعد على اكتشـاف المرض مبكرا وايقافه في بدايته ، وقبل وصولة الى المرحلة التى يصعب عندها علاجـه بنجاح كبير ولكن النجـاح في الحيـاة وتجنب الاكتئاب يحتاج الى أكثر من جسم سليم .

اذا يجب على الفرد ان يكون أيضا ذا عقل سليم وروح سليمة ٠ أما كيف يحصل المرء على ذلك ، فان أكثر الوصفات الفعالة للصحة النفسية السليمة تكمن فى أن يكون لدى المرء **اهتمام حقيقى بالحياة ليس المهم كثيرا ماهيتـه** : قد يكون الاهتمـام بالوظيفة أو البيت أو الأسرة أو الهوايات أو أعمال البر الاجتماعى أو الأصدقاء ٠

فالشىء المهم : ان يكون لك اهتمام معين يستغرقك ، ويجعل قدراتك العقلية نشيطة وحية وللحصول على أقصى النتائج من هذا الاهتمام يجب أن تبذل في سبيله أقصي ما عندك ، ويجب أن تقدم عليه بكل قلبك ، فان أنصاف الحلول لا تجدى هذا يؤدى الى مقاومة التوتر والاكتئاب ٠

١١ ــ سلم نفسك لخـدمة الآخرين :

ان أعظم مجازاه ومكافأة تختبرها فى الحياة تأتى دن خـدمة الناس ، وهذا الأمر سوف يكون شفاء للنفس ٠

يميل الأشخاص المكتئبون الى قضاء وقت طويل متفكرين في أنفسهم ، في حين ان خـدمة الآخـرين ومساعدتهم تجبر الشخص على ان يفكر في شخص آخر بجانب نفسه ٠

واننى مقتنعة ان الله قد كون النفس البشرية بطـريقة معينة بحيث أن الانسان اذا لم يساعد الآخـرين ، فلن يكون راضيا عن نفسـه ٠

ان المجازاه عن هذه الخـدمة ليست مفيدة في الأبدية فحسب، ولكنها نافعة أيضا في هذه الحياة .

مثـــال :

قابلت احدى السيدات التى جاءت تشكو من الاكتئاب الشديد الذى لم تستطيع التخلص منه .

تبين من دراسة حالتها انها لم تساعد أبدا أى شخص منذ دخل أولادها المدرسة ، ومع أنها كانت معلمة في مدارس خاصـة في مهنتها الا ان وجود ثلاثة أطفال صغار قد وجـه طـاقاتها فى اتجاهات أخرى .

وعندما تجد نفسها غير مشغولة في الصبا ، كانت تعتبر هذه فرصة ضرورية للراحة ، ولكنها في النهاية وقعت فريسة للاكتئاب.

وبينما كنت اتحدث معها في جلسات نفسية :

أدركت انه آن الأوان لكى تعرف ان تقديم المساعدة للآخرين سوف يخلصها من الاكتئاب الذى تعانى منه .

فانضمت الى احدى الجمعيات الخيرية لتقديم المساعدة لمن يحتاجها .

وبعد ذلك بعدة أسابيع أصبحت سيدة نشيطة جدا ، متفتحة للآخرين ٠

وباستمرار متابعتها بالجلسات النفسية التى أصبحت على فترات متباعدة بعد أن تحسنت حالتها ٠٠ أفادت ٠

ليس لدى وقت للاكتئاب فيما بعد وعن طريقها أمكنها مساعدة الكثير من العائلات من أزمات الطلاق ٠٠ والخلافات الأسرية ٠٠ وكان هذا النشاط اعطاها هدفا جديدا للحياه ٠٠ وشعورا بالتقدير ٠٠٠ وأخيرا يمكن القول :

بانه أن كنت ترغب حقا في أن تحيا حياة خالية من الاكتئاب توقف عن ادخار حياتك ، بل أنفقها من أجل الآخرين ٠

الفصـــل الثامن

بالحب .. نقاوم الاكتئاب

---

١ ـ أهمية الحب للسعادة الانسانية .

٢ ـ مقاومة الاكتئاب .. وحب العمل .

٣ ـ مقاومة الاكتئاب .. وحب الذات .

٤ ـ مقاومة الاكتئاب .. وحب الناس .

٥ ـ مقاومة الاكتئاب .. بالابتسام .

بالحب •• تقاوم الاكتئاب والقلق

١ – أهمية الحب للسعادة الانسانية :

ليس من الميسور تحقيق السعادة الانسانية بدون حب •

وأى حياة تخلو من الحب ، حياة فارغة جوفاء ، فان لم تأخذ صورة الحب للانسان ، فينبغي أن تأخذ صورة الحب للحيوانات أو أشياء غير حية كالكتب أو المجوهرات أو الصور، أو التحف ، أو السيارات أو الزهور أو طوابع البريد أو المال •

ونحن جميعا نعرف من الرجال والنساء من قد أصابهم حب الجمع والاقتناء ، وهؤلاء قد يبيعون أنفسهم فى سبيل الحصول على نسخة نادرة من الطبعة الأولى للكتاب ، أو قطعة شهيرة من الجواهر • وبعض هؤلاء يمضى بهم جنون الجمع والاقتناء الى غايته القصوى حتي يثير سلوكهم الفزع أو السخرية ولكن •

على الرغم من أن سلوكهم قد يدفعنا أحيانا الى الضحك منهم ، يجب ان نعرف انهم يبحثون عن الحب بطريقتهم الخاصة • هذه الطريقة هى الذى تشعرهم بالسعادة والحماس والنجاح فى الحياة •• والتخلص من الاكتئاب والضيق •

«فالحب عنصر جوهرى لا يمكن الغناء عنـه للحياة الانسانية الناجحة لتجنب الاكتئاب» :

فاذا أصبح الانسان في حالة لا مبالاة لجميع الأشخاص ، وجميع الأشـياء ، فانه يكون قـد أصبح فى حالة لامبالاة تامة للحياة نفسها ، والخطوة الحتمية بعد ذلك هى «الاكتئاب» •

بل أن بعض هـؤلاء الأفـراد التعسـاء قد يتخلصـون من حياتهم أحيانا حين يشتد بهم الاكتئاب لحرمانهم من الاحساس بالحب •

٢ – مقـاومة الاكتئاب •• وحب العمل :

ان كنت تريد أن تعيش حياتك كما تحب أن تحياها ، وأن تكون ناجحا في الحياة •• وتتجنب الاكتئاب •• فلكى تصل الى ذلك ، يجب أن تحب جميـع أشغالك التى تهتم بها للمعـايشـة أو للهواية •

ولكى تحقق ذلك يجب أن تعمل باخلاص وذمة ، فان الذى يعمل ضد ضميره يشعر على الدوام بالقلق والاكتئاب ، فهو غير مقتنع بما يفعل وغير راضى عن نفسه اطـع لا صـوت العقل ، ولا صوت القوة ، ولا صـوت الضرورة ، بل صـوت الحكمة الذى يصـدر عن أعماق ضميرك وبمحض ارادتك واختيارك ، لا لأنه

فى مصلحتك أو منفعتك أو خوفك ، بل لأنه يرضى مثلك الأعلى الذى يعبر عنه ضميرك .

فذلك وحده هو الطريق السلطانى الى الأمن والهدوء وسكينة النفس التي لا تتفق الا للحكماء وهم صفوة الخلق .

حب العمل والحماس له يقاوم الاكتئاب :

إن حبك لعملك يجعلك تتحمس له ، وسواء كانت مهنتك مما يمارس بين سمع الجمهور وبصره أو في عزلة تامة ، ففي أستطاعتك أن تعمل وأن تنميها . ولحبك لعملك ، يزداد كل يوم اتقانا واحسانا . وتفوق في كل يوم عن أمسة . ومتى نمت عندك الثورة التنفيذية ، رأيت حماسك وحبك لعملك تسرى في جميع جوانب نفسك سريان النار في الهيشم .

أما الذى يقضي سحابة نهاره حالما ، فلا قدرة لديه على التنفيذ ، ذلك أنه لا قدرة لديه علي الحماس وحب العمل ، وأنه قد يصلح لعمل متواضع ، ولكنه لا يصلح لعمل هام ، ولن يغدو سيدا مرموقا ، انه مرشح للخمود لا للخلود .

وأخيرا يجب أن نعي جيدا هذه الحقيقة :

هناك علاقة وثيقة بين النجاح فى الحياة والسعادة ، وحب العمل والحماس له . وكذلك ، علاقة وثيقة بين الاكتئاب والفشل وعدم المبالاه والاهتمام .

فمن لا حمــاس لديهم لا يحبون الحياة ، ويصبحون ضحية للاكتئاب •

ولمــا كان المرء لا يعيش الا مرة واحدة ، فهم بذلك يفسدون حياتهم • وهذا او الذى يفرق بين المتشائم والمتفائل •• فالمتفائل تشرق الحماسة فى كل جوانب حياته فهو لهذا انسان سعيد حتى في أحلك الظروف •

فحب العمل : وقاية من الاكتئاب ، والملل ، والرزيلة والفكر :

- هو علاج لـكل الشرور المتخيلة •
- هو الطريق الى النجاح في الحياة والتخلص من الاكتئاب وتحقيق السعادة •
- هو الوسيلة التى تؤدى الى الثقة بالنفس والاعتماد عليها •
- هو غبطة الروح والحماس لحب الحياة •
- هو الجسر الذى تعبره الذات لتصل الى دنيا الناس •
- يزيد من احساس الفرد بالحرية وشعوره بالمسئولية •

٣ ـ مقاومة الاكتئاب •• وحب الذات :

أكتساب الشــهرة الذائعة ، والاستقلال الاقتصادى والأدبى والجــاه ، والنفــوذ الاجتماعى ، والبداعة الفنية في المهنــة •• وأخيرا الثراء ، والصحة ، والسعادة •

كلها مزايا ونعم يستطيع اى انسان أن يحصل على معظمها لو أنه عقد النية على ذلك وكان يحب ذاته .. ولست أقصد من ذلك النوع من الحب أى الأنانية ، ولكن الاهتمام بالنفس ومحاولة صقلها وتوجيهها ، والعمل على تعديل ما بها من ضعف وأخطاء ، والاهتمام لتحقيق المزايا الاجتماعية والجاذبيه الشخصية .

ومما لاشك فيه ، تحقيق هذه المزايا تساعد الفرد على مقاومة الاكتئاب والتخلص منه .

عناصر الجاذبية الشخصية :

كثيرة ومتعددة مذها : التفاؤل ، والثقة بالنفس ، وحب الغير، والهمة ، والحماس . ومنها أيضا : تقدير قيم الأشياء ، والمنطق ، وحب الجمال ، وحسن الذوق ، والصلابة في النضال ، والحزم ، والثبات ، والرحمة ، والمثابرة ..

ويجب أيضا أن يكون على درجة رفيعة من الدراسة المهنية ، بل يجب أن يصل الي ذلك بالتصميم ، والمثابرة ، والانصراف التام الى العمل ، والغيرة عليه ، والحماسة فيه ، والرغبة المستمرة والتقدم وزيادة الاتقان ، وهى الروح المسيطرة دائما على الفنان الموهوب .

ولا شك أن الشخص الذى يكون على درجة من الحب والاهتمام بالذات ومن الدراية بنفسه ، مع صدق الفراسة ، وبعد النظرة ، وحسن الذمة ، والمثابرة والاقدام ، لابد أن يصل الى النجاح في الحياة ، والرفعة ـ والقدرة على مقاومة الاكتئاب •• بل تجنبه نهائيا •

٤ ـ مقاومة الاكتئاب •• وحب الناس :

ان من ضمن عوامل مقاومة الاكتئاب والاحساس بالسعادة هي أن يشعر الفرد بحب الناس له وحبه لهم ، وذلك لأن العلاقات الطيبة القائمة بينه وبين من حوله تعتبر من أساسيات الحياة المثمرة الناجحة التى تعود بالنفع على الفرد وعلى الآخرين •

القواعد الأساسية لكسب محبة الناس :

وفيما يلى أهم القواعد التى اختبرت صحتها مرات لا حصر لها ، فمارسها بأمانة واخلاص كثيرون فأصبحوا ناجحين متفائلين بحبهم للحياة وللآخرين •

١ ـ **تعلم أن تتذكر الأسماء** ، فان القصور في هذا الأمر قد يفسر على أنك لا تهتم بأصحاب هذه الأسماء الاهتمام الكافي • لأن اسم الشخص عزيز عليه الى أبعد حد •

٢ ـ **كن لطيف المعشر** حتى لا تثقل على الناس معاشرتك كن كغطاء رأس مألوف لصاحبه ، كن ودودا مخلصا •

٣ – لتكن السهولة والمرونة من صفاتك ، بحيث لا يكدر صفوك مكدر .

٤ – لا تكن مغرورا ، واحذر التظاهر أمام الناس بأنك عليم بكل شيء بل كن طبيعيا ومتواضع النفس .

٥ – كن لطيفا يرغب الناس فى معاشرتك والاختلاط بك ، لينالوا بعشرتك ما ينبه فيهم الاحساس الطيب .

٦ – ادرس شخصيتك لتتخلص من نواحى الضعف والعناصر غير الطيبة .

٧ – حاول أن تصلح بأمانة واخلاص وبطريقة ايجابية أى سوء تفاهم بينك وبين الآخرين ، سواء في الماضي أو في الحاضر ، أفرغ قلبك من كل الشكاوى .

٨ – مارس أن تحب الناس الى أن يصبح ذلك شيئا أصيلا في نفسك ، وأذكر ما قاله « روجرز » «لم أقابل شخصا واحدا لا أحبه» .

٩ – لا تفلت منك فرصة تهنئة شخص بنجاح أو تعزية لحزن أو فشل .

١٠ – ليكن لك اختيار روحى عميق حتى تستطيع أن تعين هؤلاء الذين تقدم لهم المساعدة ، على أن يجابهوا الحياة بقوة أكثر ويتأثر فعل حب الناس قوة فيحبوك حبا .

ساعد الناس وأغمرهم بحب صاف ، واصنع معهم خيرا وسترى إن تقديرهم لك ومحبتهم اياك ستفيض منهم اليك ٠

١١ ـ لتكن فيك عناية بهندامك : فانك تستطيع أن تروق لهم بمظهرك وبـكلامك وبصـوتك وسـلوكك ، بحيث تعطفهم عليك وتجذبهم اليك ٠

وأعلم أن كنت ذرى الهندام أثرت الاشفاق ٠ وان كنت مبالغا في أناقتك بدوت تمثالا من معروضات الخياطين ٠ أما المظهر الواجب فهو أن ترتدى ثيابك في بساطة ٠ ولكن فى دوق سليم لايبدو عليه تكلف أو حرص خاص ٠

١٢ ـ راقب أقوالك : ليكن لك من نفسك على الفاظك حسيب واياك أن تتظاهر بقدرتك على البلف والتهويش ٠ راقب أيضـا نبرات صوتك وتحدث ببطء وفي وضوح واستعمل التعبيرات اللطيفة التى لا تجرح ولا تذكر بسوء أحدا لا أنت ولا الآخرين ٠ فتش دائما على الكلمات اللاطيفة المغرية المهدئة ، حتى لا تقول الا طيبا ٠ ولكي تجد موضوعات طيبة لحديثك ، عليك أن تنقب بصفة منتظمة على النواحى الطيبة فى الآخرين ٠

١٣ ـ اجتهد أن تجد ولو شيئا واحدا جميلا لذى المحرومين من الجمـال ومتى اقتنعت بوجـود شيء من الجمال فى الشخص

استلطفاته ، وملت اليه ، ولما كانت للقلوب لغة تلقائية سيشعر الشخص بمحبتك فيحبـك أيضـا ، ويميـل الي الاصغاء اليك وتقـديرك ومساعدتك والسـير وراءك ، وبذلك تجـد المحبـة قـد أضافت نورها وبأشعتها فيما حولك وفي نفسك .

اخيرا : اذا شئت أن تكسب الأصـدقاء وتشعر بالسعادة وتتجنب الاكتئاب :

يحتم عليك أن تعمل العمل الصالح مع الناس ، العمل الذي يتطلب الوقت والجهد ، ونسيان الذات والتفكير في الغير .
فلتعاملهم بالود والمحبـة ..

اعرب للصديق عن سرورك ان اتصـل بك ، وعن جـزلك ان رأيته مقبلا ، لا تصغر خدك أبدا مهما كانت خلجاتك .

والخلاصة هناك ستة مبادىء إساسية ليحبك الناس :

١ ـ اظهر الاهتمام الصادق بالغير .
٢ ـ ابتسـم .
٣ ـ تذكر ان اسم الانسان هو أعز شيء على قلبه ، وأجمل صوت في اللغة ومفرداتها .
٤ ـ كن المصغي الجيد . شجع الغير على التكلم عن نفسه .
٥ ـ تكلم عن مصلحة الغير وكأنك هو .
٦ ـ دع الغير يشعرون بالأهمية الذاتية .

٥ - مقاومة الاكتئاب ·· بالابتسام :

ان النجاح في الحياة يتوقف على ما يتصف به الفرد من سحر ومقدرة على استمالة القلوب · والعنصر الأول في الشخصية الناجحة هى البسمة المتألقة الآسرة ·

ان البسمة الخالصة ، البسمة النابعة من القلب ، من الأعماق البسمة التى تأتى بثمن جيد من السوق ، سوق الحياة ، هى تعتبر أحد من السيف وأمضى من الكلمات في مقاومة الاكتئاب ، تنطلق بلغتها الخاصة وكأنها تقول «أحبك أنت ، أنت تسعدنى ، ويسرنى أن أراك» ·

قال مدير أعمال : بأنه يفضل توظيف فتاة لم تكمل علمها ان كانت تمتاز ببسمة عريضة حلوة ، على توظيف دكتور في الفلسفة ان كان متجهم الأسارير مقطب الحاجبين ·

ابتسم تبتسم لك العالم :

ان السعادة الحقيقية هى الرضا عن كل شىء ·

والا نرى في الأشياء كلها الا جانبها الجميل ، وألا تذم أحد ·

وأن تظهر المودة لكل انسان ، ولا تنتقد أو تغار أو تحسد أى انسان ·

وأن تتقبل الحوادث وظروف الأيام في غير تذمر ·

- وان تطالع الدنيا بابتسامة عريضة تشع السرور فيما حولك ، ورب قائل ان السعادة على هذه الصورة اذن مراء وخداع ·

وجوابنا على ذلك :

ان ما يبدو لك مراء وخداع ان أنت درسته لم تجده مراء

ولا خــداعا ، لأنه سيعضى بك الى شــعور بالســعادة صادقا غير مزيف ٠

- **ان السلوك الودى المستبشر الذى تحمله الابتسامة :** يجتذب القلوب ، ويشــيع التعاطف ، وحمــاية من هم أقــوى منا لنا ، ومساعدة أقراننا لنــا فى حماية ٠ فيفضى بنا ذلك كله الى النجاح فى الحياة والاحساس بالسعادة ٠

كما أن ذلك السلوك ، يقــوى في أنفسنا **الحماســة والايمان والثقة** وهى شروط لا غنى عنا للنجاح فى جميع مشروعات الحياة٠ ولا شك أن كثيرين من الناس لديهم هــذه الصفات بحــكم نظرتهم وبحكم تربيتهم ٠

وذلك خير ميراث يورثه الأباء للأبناء ٠٠ وبذلك يستطيعون مقاومة الاكتئاب والقدرة على الاستمتاع بالحياة ٠

- التدريب على مقاومة الاكتئاب ٠٠ بالابتســام :

ينبغى أن تتدرب على الســعادة بمقــاومة الاكتئاب ، وعلي التفاؤل وبالابتسام ، كما تتدرب على اى تمرين خلقي أو يدني ٠

وخير ما يصــنع المربون والاباء : أن يدربوا أبنـــاءهم علي **المرح والرضا** والسعادة ٠ **وأن** يعودوهم على رؤية **الجانب الجميل** والمضيء من كل شيء ٠ وأن يتعمقوا بما في **الطبيعة من روعة** وأن يحبوها ولا يتمردوا عليها ٠

فتلك خير تربية يتلقاها الناشيء وهى مقــدمة علي حشــو الرؤوس بالعلوم ، عليهم أن يغرسوا فى أبناءهم المثل القائل :

« ابتســم تبتسم لك الحيــاة » ٠

الخاتمـــــة

كثيرا ما سئلت عن تعريف الشخص الطبيعى ؟
وانى اعتقد أن أفضل اجابة لهذا التعريف هى :

الانسان السوى أو الطبيعى هو الذى يكون خاليا من الاعراض، وغير مقيدا بأى صراعات ، وقادرا علي القيـام بالعمل البناء ، ويكون له القدرة على أن يحب انسانا آخر غير ذاته .

وأرجو أن يكون هذا الكتاب قد أوضح التعرف على الأنواع المختلفة من الاكتئاب ، أسـبابها وأعراضـها وعـلاجها وطـرق الوقاية منها .

فاذا استطاع ان يحقق ذلك فهذا ما رجوت وسعيت اليه .

وكـــذلك :

اتعشم ان يكون هـذا الكتاب قد سـاعد الكثيرين على كيفية التخلص من الاكتئاب والقدرة على أن يحيوا حياة سعيدة ، مثمرة، بناءة ، خالية من عوامل القلق والخوف والاكتئاب .

وأخـــيرا :

فمشـكلتك لهـا حـل ..

لا تيـأس فهنـــاك أمـــل

يمكنك أن تحيـا سعيدا ..

وكذلك أحب أن أكرر وأعيد ، بأن الاكتئاب غالبا ما يقـود الانسان الى التعمق فى أغوار النفس البشرية ، والى فهم وادراك أوضح لمـا يدور بداخلها . حيث أن القوة الكامنة فى الانســان لم تعد مستترة ومغلقة ، والطـاقة في الانسان أصبح قيـدها مفكوكا حرا ، والجانب الانســانى المظلل بالعتمة» أصبح الآن في مجال الوعى والادراك والفهم .

مؤلفة هذا الكتاب

- استشارى الطب النفسى بالهيئة العامة للتأمين الصحى ·
- تخصصت فى ميدان الطب النفسى من معهد الطب النفسى التابع لجامعة لندن ·
- عضو فى الجمعية الأمريكية للطب النفسى ·
- عضو فى الجمعية البريطانية للطب النفسى للأطفال والمراهقين ·
- عضو فى الجمعية المصرية للطب النفسى ·
- عضو فى الجمعية المصرية للصحة النفسية ·
- تمثل مصر بتقديم البحوث العلمية فى المؤتمرات الدولية والمحلية فى مجال الطب النفسى ·
- يشمل نشاطها العديد من الكتب المؤلفة والمحاضرات ·
- نشرت لها عدة مؤلفات فى الطب النفسى للأطفال والمراهقين والراشدين ·
- تقوم بالاشراف الطبى النفسى على بعض مؤسسات التخلف العقلى لما لها من خبرة علمية وعملية فى مجال رعاية الأطفال المعوقين الذين حرموا نعمة الادراك الذهنى الكامل ·
- هى على اتصال مستمر بهيئة الصحة العالمية ، للوقوف على أحدث الطرق لرعاية وتأهيل هؤلاء الأطفال ، وعلى التعرف على الحديث فى مجال الطب النفسى ·

هـــذا الكتـــاب

يوضح الأسباب المختلفة للاكتئاب · والأعراض ·

والأنماط المتعـددة للاكتئاب · وطرق التشخيص والعـــلاج
وكذلك يوضـح دوافـع القلق النفسى ، اعراضه وطرق علاجـــه
والوقـاية منـه ·

ويوضح كيفية مقاومة الاكتئاب والقلق النفسى ·

رقم الايداع بدار الكتب ٣٦١٠٣ لسنة ١٩٩٦
الترقيم الدولى I. S. B. N. 977 — 05 — 1447 — 0

مطبعـة
أبنــاء وهبـة حســان
٢٤١ (أ) ش الجيش ـ القـاهرة
ت : ٩٢٥٥٤٠